

Natuurlijke Analyse

Ander zicht op gezondheid

Leen van Rij

Natuurlijke Analyse

Ander zicht op gezondheid

Colofon

© 2020 Leen van Rij

| | |
|------------|---|
| Titel | Natuurlijke Analyse |
| Ondertitel | Ander zicht op gezondheid |
| ISBN | 9789083039619 |
| Druk | Eerste druk, 2020 |
| NUR | 860 |
| BISAC | OCC011000 BODY, MIND & SPIRIT / Healing / General |

Trefwoorden: gezondheid, chronische ziekten, meditatie, familieopstellingen

| | |
|-------------------|-----------------------------|
| Auteur | Leen van Rij |
| Illustraties | Harriët Robijn |
| Vormgeving | Cora Verhagen |
| Omslagfoto auteur | Harld Röling |
| Tekstcorrectie | Rien Wisse, Het Boekenschap |
| Boekproductie | Het Boekenschap |



© 2020. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever, noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Natuurlijke Analyse

Ander zicht op gezondheid

Leen van Rij

Inhoud

| | |
|---|-----------|
| Voor je gaat lezen | 8 |
| Inleiding | 9 |
| Gesprek met jou..... | 11 |
| Willen: je verlangen | 13 |
| Kunnen: voorbij je angst | 18 |
| Kennen: van leren naar zelfkennis | 19 |
| Weten: voorbij je kennis | 20 |
| Rust in je hoofd..... | 23 |
| Meditatie: de eenvoud ten top..... | 24 |
| Velen met jou | 25 |
| De kern van meditatie is stilte in je hoofd | 26 |
| Beterschap met meditatie: de stress voorbij..... | 26 |
| Gedachten: praten met jezelf | 29 |
| Minder denken: de ultieme uitdaging | 30 |
| Lichaam en gedachten: wie stuurt wat?..... | 31 |
| Meditatievormen: voor ieder wat wils..... | 32 |
| Vorbereiding: jouw plek van rust | 34 |
| Zithouding: in de ruststand | 35 |
| De oefening: rustig aan beginnen | 36 |
| Dagritme: past in elke dag..... | 37 |
| Emotionele bubbels: wat er allemaal niet in zit | 39 |
| Positieve veranderingen merk je snel..... | 40 |
| Inzicht in de oorzaak | 45 |
| Familieopstellingen: direct naar de oorzaak..... | 47 |
| Voor wie de oorzaak wil kennen | 50 |
| Symptomen van je lichaam | 52 |

| | |
|--|----|
| Opstellingsvormen: voor je vraag..... | 56 |
| Opstellingsvragen die je antwoord geven | 62 |
| Vorbereidingen vraagsteller: wat te doen?..... | 63 |
| Vorbereidingen representant: hoe te helpen?..... | 64 |
| Omgangsvormen voor een goede sessie | 66 |
| Waarnemingsaspecten: wat je kunt zien..... | 85 |
| Een voorbeeld van wat er kan gebeuren | 88 |

Natuurlijke Analyse99

| | |
|--|-----|
| Waar gaat Natuurlijke Analyse van uit? | 100 |
| Past het bij je? | 101 |
| Hoe werkt het voor jou?..... | 102 |
| We zijn allemaal mens..... | 104 |
| Wat we ons herinneren van wat er gebeurd is..... | 108 |
| Geheugen: waar alles is bewaard | 111 |
| Water betekent veel voor je | 116 |
| Lichaamscellen hebben alles in zich | 117 |
| Cellulair geheugen: elke cel weet alles | 117 |
| Deconstructieve herinneringen werken tegen je | 118 |
| Gevoel en gevoelens maken ons mens | 120 |
| Emoties geven je gevoelens aan..... | 123 |
| Feiten: te veel om op te noemen | 125 |
| Gebeurtenissen kunnen we niet altijd aan | 127 |
| Scenario's: ons eigen verhaal..... | 129 |
| Overtuigingen dat we het goed doen | 131 |
| Reactie op de wereld is uitsluitend jouw reactie | 133 |
| Symptomen: uitingen van je gevoelens | 134 |
| Zelfanalyse: is kijken naar jezelf..... | 137 |
| Zelfanalysemethoden helpen je inzicht te krijgen..... | 137 |
| Intentie: van wat je intens wilt | 139 |
| Energie: geef jezelf iets extra's | 145 |
| Regelfuncties kun je zelf aansturen | 147 |
| Menselijke energie die iedereen heeft | 150 |

| | |
|---|-----|
| Handoefeningen geven je eigen energie..... | 151 |
| Kristalenergie kunnen we altijd gebruiken | 155 |
| Kristalstructuur: de opbouw van energie | 155 |
| Disclaimer: bedenk wat realistisch is..... | 158 |
| Aanpak: het overzicht | 158 |
| Algemene aanpak: eerst voor jezelf..... | 159 |
| Specifieke aanpak: met hulp van anderen..... | 160 |
| Praktijkvoorbereiding: goed beginnen..... | 162 |
| Oefenruimte: prettig om je heen..... | 164 |

Oefeningen.....167

| | |
|--|-----|
| Gedachteloze meditatie: je hoofd tot rust..... | 168 |
| Water-gedachtemeditatie: je lichaam als geheugen | 173 |
| Hartmeditatie: je hart helpt je | 175 |
| Wie-ben-ik-meditatie: je essentie | 177 |

Natuurlijke Analyse de oefening 183

| | |
|--|-----|
| Natuurlijke Analyse, de oefening | 184 |
| Het stappenplan: alles komt samen | 184 |
| Stappen Algemene aanpak: eerst voor jezelf..... | 186 |
| Stappen Specifieke aanpak: met hulp van anderen..... | 187 |
| Aandoeningen en voorgestelde hulpmiddelen | 189 |

Boeken190

Afbeeldingen 192

Voor je gaat lezen

Wanneer je dit boek leest, bedenk dan dat het de ideeën en meningen van de auteur betreft. Het is bedoeld om informatie te geven over de samenhang van verschillende gangbare methoden die gezondheid en welzijn ten goede komen. Als auteur en uitgever onthouden we ons nadrukkelijk van enige toespeling op medische informatie of medisch advies. Mocht je als lezer medisch advies nodig hebben, dan raden we je ten sterkste aan je arts of specialist te raadplegen. Zowel de auteur als de uitgever wijst elke verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid af voor elke vorm van verlies of schade, direct of indirect, die voortkomt uit gebruik en toepassing van de methoden die in dit boek zijn beschreven.

Inleiding

Meer dan de helft van de mensen worstelt met een chronische aandoening. Op velerlei manieren zoeken we naar beterschap; we willen gezondheid en welzijn, maar velen lukt het niet helemaal.

Dit boek geeft misschien een ander antwoord met betrekking tot jouw beterschap of welzijn dan je gewend bent. Een andere insteek of gedachtegang kan verwarrend zijn. Het is niet mijn bedoeling om je te verwarren, maar als je lange tijd met iets worstelt, kan het nodig zijn om een andere, nieuwe ingang te vinden naar je beterschap en welzijn. Daarom, als dit boek je verwart, kan ik niets anders doen dan je feliciteren.

Uit respect voor jou en mij vraag ik je om niets van wat ik zeg te geloven, maar op zoek te gaan naar jouw eigen waarheid. Die vind je alleen in jezelf. Ga op onderzoek uit en kom tot je eigen waarheid – en je eigen waardigheid. Vanuit mijn hart zeg ik dan ook: lees jezelf waardig naar je eigen gezondheid en welzijn.

*Dit boek is voor jou
(Schrijf hier je naam.)*

.....

Bezoek:

www.natuurlijke-analyse.nl
www.curandera.nl

Gesprek
met jou

'Ik wil wel, maar ik kan niet en ik weet helemaal niet hoe.'

Zo begon ons uiterst intrigerende en boeiende gesprek. Vooraf had ze aangegeven dat ik niet zachtzinnig met haar moest zijn. Duidelijke en ferme taal wilde ze horen. Wel, dat belooft wat.

'Hoe moet ik het nu aanpakken? Waar moet ik beginnen? Ik heb zoveel geprobeerd en niets hielp. Anderen lukt het wel en mij niet, waarom? Eigenlijk voel ik me al heel lang niet zo lekker en soms zelfs wat radeloos.'

'Radeloos ... Misschien heb je wat raad nodig. Je weet het allemaal zelf, maar misschien zie je niet dat je het allang weet. Je hebt de kennis, je weet alles al, waarom luister je niet naar jezelf? Gewoon luisteren.'

'Ja, mooi filosofisch gezegd, maar daar kom ik niet verder mee. "Luister naar je hart" is er ook zo een. Ik doe niets anders, maar ik hoor niets van mijn hart. Het lijkt wel of ik geen hart heb.'

'Kom, niet zo harteloos tegen jezelf. Je hebt een hart dat alleen voor jou tikt, voor niemand anders. Je zegt dat je wel wilt. Wat wil je als je dit zegt?'

'Lastige vraag nu je het zo zegt. Wat wil ik? Misschien gelukkiger zijn, minder kwaaltjes hebben, vrolijker zijn. Nou ja, me gewoon lekker voelen.'

'Waarom wil je dit?'

'Nu is het geen leven voor me.'

'Wat voor leven zou je willen?'

'Een prettig leven.'

'Wanneer is voor jou het leven prettig? Hoe ziet dat er voor jou uit, wat wil je, waar verlang je naar?'

'Lastig ... Eigenlijk heb ik daar nooit zo over nagedacht.'

'Een andere vraag. Wat heb je ervoor over om je leven eruit te laten zien zoals jij dat wilt?'

Willen: je verlangen

Willen is verlangen naar iets wat je niet hebt. De vraag is dan: wil je echt wat je wenst en wat heb je ervoor over? Mag het geld kosten, mag het niet veel kosten, mag het iets kosten, je imago, je tijd, je relaties, je werk, wat mag het je kosten? Zo zijn er veel dingen op te noemen die je voor je wens over moet hebben om je verlangen te bevredigen. Kortom: wat is je wens en – vooral – wat heb je ervoor over? Deze vraag moet je beantwoorden om je wens te kunnen vervullen. De prijs daarvoor zul je zelf moeten betalen, niemand anders.

De praktijk leert: de prijs voor een wens lijkt vooraf veel te hoog, maar blijkt achteraf een schijntje te zijn. Je krijgt er namelijk voor terug wat je intens wenste. Wees wel voorzichtig met wat je wenst, want het heeft een prijs. En misschien is de uitkomst niet wat je voor ogen had, zeker niet als je wens onduidelijk was. Wens daarom wat je echt wilt: het gaat om jouw persoonlijke, authentieke wens. Hoewel anderen bij je wens betrokken kunnen zijn, heeft die met niemand anders te maken dan met jouzelf.

'Maar als mijn wens nu niet goed is?'

'Een wens vanuit je hart is altijd goed, je mag alles wensen. Maar misschien is de wens die je uitspreekt niet altijd goed voor jou. Dus wens wat jou ten goede komt, niet iets ondoordachts wat tegen jouzelf of anderen is gekeerd.'

'Mag ik wensen dat ik veel geld krijg?'

'Natuurlijk, wanneer dat jou ten goede komt. Wat zou je met dat geld willen doen? Wil je het hebben om te hebben? Wil je er iets goeds mee doen voor jezelf of anderen? Waar heb je het vele geld voor nodig?'

'Ik denk dat ik er blij en gelukkig van word en dat ik me vrijer en onafhankelijker zou voelen.'

'Dus veel geld krijgen is niet je echte wens; je wilt blijer, gelukkiger, vrijer en onafhankelijker worden.'

'Ja, eigenlijk wel.'

'Waarom wens je dat dan niet? Als je iets wenst, wens dan iets wat je echt wilt, vanuit je hart. Maak het jezelf makkelijk en voorkom teleurstellingen. Wens alleen maar wat uit je hart komt. Daarin zitten geen geld en andere materiële dingen. In je hart kan geen groot huis, dure auto, geld of wat dan ook zitten. In je hart zit heel iets anders. Denk aan gemoedsrust, vrede en blijheid, en denk aan een hart zonder angst dat liefde ervaart.'

'Dat is wel een heel andere insteek voor een wens.'

'Dit is geen andere insteek, het is een wens vanuit je hart. Alle andere wensen zullen waarschijnlijk niet uitkomen, maar je weer teleurstellen. En als ze wel uitkomen, verlang je toch weer naar iets nieuws. Misschien naar nog meer geld, en nog meer geld. Een vervulde wens voor iets buiten jezelf zal je kort bevredigen. Daarna heb je altijd wel weer een nieuwe wens.'

'Het wordt wel moeilijk zo. Ik moet een wens hebben die niet over uiterlijke zaken gaat. Die moet uit mijn hart komen en mij dienen. Hoe weet ik nu dat mijn wens echt goed is?'

'Welke wens komt het eerst bij je op? Dat alleen is jouw echte wens, die je diep vanbinnen koestert. De rest is bijzaak en komt wellicht vanzelf op je pad. Wens je diepste wens en niets anders. Ga niet sjoemelen en niet

denken: wat vindt die ervan, kan dat wel, lachen ze me niet uit? Vergeet alles wat je ooit hebt geleerd, gehoord en ervaren en luister naar je diepste wens, jouw authentieke wens uit jouw hart.'

'Mag ik wensen om gezond te zijn?'

'Het lijkt een goede wens, maar is dit ook werkelijk zo, is dit je diepste wens of wens je toch iets anders?'

'Ik denk dat ik gelukkiger door het leven wil gaan.'

'Wat zou je wens dan kunnen zijn?'

'Ik wens dat ik gelukkig ben.'

'Je wens is: gelukkig zijn. En wat heb je ervoor over?'

'Dat weet ik niet.'

'Een wens kost je iets, je zult van iets afstand moeten doen, bijvoorbeeld van imago, werk, huis of relaties. Waar doe je afstand van? Begin maar met je wens duidelijk te krijgen, dat wat je echt wilt. Als je deze wens hebt, snap je ook wat het je gaat kosten, waar je afstand van gaat doen.'

'Ik weet niet of ik dit kan.'

'Wat kun je niet?'

'Afstand doen van iets.'

'Je zult iets moeten loslaten. Wat weegt zwaarder, de wens of ergens afstand van doen? Beide zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.'

Rust

in je hoofd

Als je zegt 'Ik wil rust in mijn hoofd' is dat je goed recht. Bedenk dan dat het over jezelf gaat en niet over anderen. Anderen kunnen je dat niet leveren. Je moet dus zelf zorgen voor die rust in je hoofd. Meditatie is daarvoor een geweldig effectief hulpmiddel.

Meditatie: de eenvoud ten top

'Meditatie is zo eenvoudig dat je je in het begin niet kunt voorstellen dat het ook maar iets aan je leven toevoegt. Gelukkig is er voor ieder wat wils als het over meditatie gaat. Zo kun je naar muziek luisteren, sporten, een boek lezen of naar een film kijken. Vrijwel iedereen kan deze meditatievormen doen.'

'Mag je dit meditatie noemen?'

'Ja, dat mag, als je maar niet twee dingen tegelijk doet. Dus niet naar muziek luisteren en gelijktijdig een boek lezen, of een film kijken wanneer je op je hometrainer zit. Als je je focust op één ding tegelijk, dan ben je met meditatie bezig.'

'Ik dacht dat meditatie stilzitten is en verder niets, of naar die eentonige muziek luisteren.'

'Dat is ook meditatie. Deze meditatievormen doe je meestal in volstrekte rust.'

'Maar er gebeurt toch altijd wel iets om je heen?'

'Ja, dat is waar. In de praktijk is meditatie niet altijd zo eenvoudig als het lijkt. Er zijn altijd wel activiteiten en geluiden om je heen. Ik zal je vertellen over de achtergrond van meditatie. Daarna kijken we wat op dit moment voor jou de beste vorm van meditatie is.'

Velen met jou

Geschriften van rond het begin van onze jaartelling vertellen al over meditatie. Vandaag de dag mediteren dagelijks miljoenen mensen. Voor hen is meditatie een normale dagelijkse activiteit, zoals zich wassen en tandenpoetsen. Deze laatste twee activiteiten zijn bedoeld om je lichaam schoon te maken. Meditatie is een activiteit om je geest schoon te maken.

Meditatie is dus zeer oud en blijkt een verbluffend mooi hulpmiddel te zijn om het leven van de hedendaagse mens te verbeteren. Als je voor de eerste keer gaat 'zitten', kun je je niet voorstellen dat meditatie ook maar iets bij je zou kunnen veranderen, laat staan verbeteren. Maar de praktijk laat zien dat het je helpt.

De belangrijkste meditatievorm is stilzitten en geen gedachten hebben. Verder niets, de eenvoud ten top. Dit is de gedachteloze meditatie. Je ziet in de praktijk dat dagelijkse beoefening ervan veel opbrengt. Uiteindelijk blijkt deze meditatie een wonderbaarlijk middel te zijn tegen veel ongemakken in je leven, en dat zonder bijwerkingen. Met meditatie krijg je allereerst rust in je gedachten. Daarna ontstaan helderheid en focus, en daardoor verbetering op vele levensgebieden: je prestaties, relaties en gezondheid.

'Maar hoe begin je ermee?'

'Je kunt beginnen door op Internet informatie op te zoeken of een van de vele boeken te lezen die hierover zijn geschreven. Oriënteer je op wat je wilt bereiken. De praktijk leert dat je het beste een cursus kunt volgen om de door jou gewenste meditatietechniek onder de knie te krijgen. Bepaal wel zelf welke vorm het beste bij je past. Ik zal je straks een aantal verschillende vormen uitleggen.'

‘Wat gebeurt er door meditatie?’

‘Misschien neem je dagelijks al de nodige rust of ga je sporten, luister je naar muziek, lees je of ga je wandelen. Allemaal goed voor de broodnodige rust in je leven, maar meditatie gaat verder, veel verder. Meditatie gaat tot je kern, je wezen, tot wie jij in essentie bent.’

De kern van meditatie is stilte in je hoofd

Als jouw hoofd tot rust komt, zal je hele lichaam tot rust komen en gaan functioneren zoals bedoeld is. Je afweer- en herstelmecanismen gaan optimaal functioneren, waardoor kwalen en ongemakken kunnen verdwijnen. Je krijgt ook meer focus, gaat helderder denken en wordt meer jezelf. Het enige dat je hiervoor moet doen, is regelmatig stilzitten, niets doen en zo veel mogelijk niet denken.

‘Wat kan er dan verder gebeuren?’

‘Ik zal je een aantal praktijkvoorbeelden geven waarbij meditatie helpt.’

Beterschap met meditatie: de stress voorbij

Stress verminderen kan uitstekend door meditatie. Zoals je misschien al weet, blijkt stress een wezenlijke veroorzaker te zijn van vele kwalen. Wat gebeurt er als je stress vermindert? Je wordt rustiger, wat op zich al fijn is voor jezelf en je omgeving. Maar stressreductie voorkomt ook allerlei ongemakken, kwalen en aandoeningen, omdat je lichaam rustiger wordt en beter gaat functioneren.

Zintuigen reageren zuiverder, omdat je gedachten niet meer al je hersencapaciteit opeisen. Doordat je hersenen meer tijd hebben om

de signalen van je zintuigen te verwerken, ervaar je dat je beter proeft, ruikt, voelt, ziet en hoort.

Slapeloosheid is vaak het gevolg van overmatige gedachten. Met meditatie schoon je je gedachten op en oefen je om ze stil te zetten. Zo kun je bij het slapengaan je gedachten sneller stilzetten, zodat je sneller in slaap valt. Met meditatie verwerk je ook alvast een gedeelte van je dagelijkse indrukken. Je slaap wordt effectiever, dus ben je frisser voor de nieuwe dag en heb je een hoger energieniveau.

Hoge bloeddruk wordt minder, omdat door meditatie je stress vermindert. De medische wereld geeft aan dat stress een verhoging van adrenaline in je lichaam tot gevolg heeft. Door adrenaline in je bloed kun je beter presteren, maar dit hormoon maakt je bloed ook dikker, waardoor je hart en je aderen harder moeten werken om het bloed in je lichaam te laten circuleren. Meditatie heeft stressvermindering tot gevolg, waardoor het adrenalineniveau vermindert en er een normalere bloeddruk kan ontstaan.

Hoofdpijn is vaak het gevolg van spanning in je hoofd door de vele, vaak chaotische gedachten. Continu worden grote hoeveelheden informatie aan je geheugen toegevoegd; die zetten je allemaal aan tot denken. Wanneer je niets of te weinig met deze informatie doet, loopt je hoofd over. Logisch dat je hoofd zeer gaat doen, het puilt uit. Met behulp van meditatie worden informatie en gedachten verwerkt. Daardoor hoeven je hersenen minder druk bezig te zijn. Ze hoeven minder vast te houden en krijgen meer ruimte en rust.

Huidaandoeningen kunnen een overreactie betreffen van wat je doet, van hoe je in het leven staat. Je zou kunnen zeggen dat je huid je gesteldheid aangeeft. Je huid vertelt je iets met verschillende symptomen, zoals jeuk, roodheid of schilfers. Vaak is een huid-aandoening een reactie op dingen uit je drukke leven of gedachtegang die je onvoldoende kunt verwerken. Extra verwerken doe je met meditatie.

Inzicht
in de
oorzaak

Je moet altijd eerst de oorzaak onderkennen, anders heeft verhelpen van welke onaangenaamheid dan ook nooit een blijvend resultaat. Als de oorzaak niet gezien wordt, zal het probleem zich opnieuw laten gelden met hetzelfde of een nieuw en nog vervelender gevolg.

‘Als je bepaalde problemen hebt waar je vanaf wilt, kun je meer doen dan meditatie alleen. Door inzicht te krijgen in de oorzaak van je probleem, verminderen je bijbehorende gevoelens en emoties, waardoor je het als minder heftig ervaart.’

‘Wordt door inzicht in de oorzaak je probleem dan direct minder?’

‘In de praktijk zie je dat gevoelens en emoties die met het probleem te maken hebben nagenoeg direct minder worden als je de authentieke oorzaak helder krijgt.’

‘Wat is een authentieke oorzaak?’

‘De authentieke oorzaak is de echte oorzaak. In de praktijk zie je dat de oorzaak vaak niet in je bewustzijn zit, maar zich verschuilt in je onderbewustzijn. Als je over je probleem praat en het beredeneert, ben je alleen met je bewustzijn bezig. Veel van de oorzaken die tot langdurige problemen leiden, kun je niet in je bewustzijn vinden, hoe goed je ook kunt redeneren.’

‘Lijkt me logisch. Als ik problemen heb, dan denk ik erover na en probeer ik een oplossing te vinden, maar dat is met mijn kennis waarvan ik me bewust ben. Hoe vind ik dan de oorzaak als die in mijn onderbewustzijn ligt?’

‘Je kunt de oorzaak van je probleem met behulp van familieopstellingen zoeken. Zo kun je informatie over de oorzaak uit je onderbewuste krijgen.’

Het gaat dus om informatie die je niet meer bewust weet of misschien helemaal niet kunt weten, omdat die buiten je bewustzijn om is gegaan.'

'Ik weet niet wat een familieopstelling is, maar die gebruik je dus als je denkt dat je de oorzaak niet kunt vinden, dus als gesprekken niet helpen?'

'Klopt. Als gesprekken om de oorzaak van je probleem te vinden niets opleveren, kan een familieopstelling een goed hulpmiddel zijn. Je kunt een familieopstelling ook gebruiken als je een uitweg of oplossing zoekt voor een probleem dat voor jou te complex is geworden.'

'Als ik de oorzaak zoek van mijn probleem, stel ik dan mijn familie op?'

'Ja, dan stel je je familie op. Dat wil zeggen: in een ruimte worden mensen opgesteld die je familie representeren. Ik zal het uitleggen.'

Familieopstellingen: direct naar de oorzaak

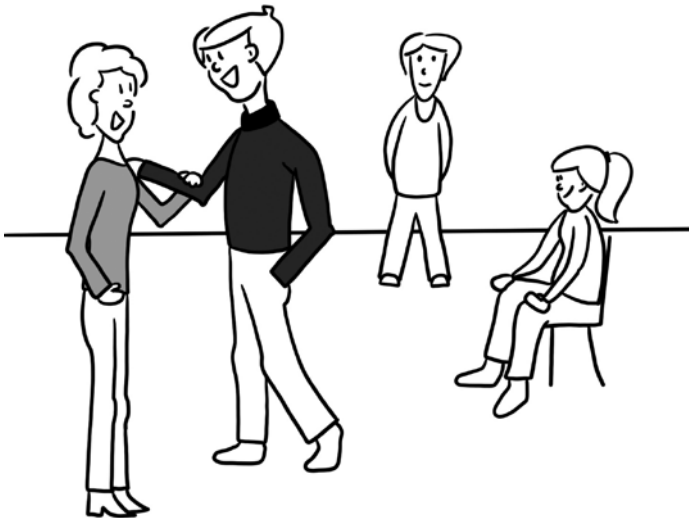
Een familieopstelling (kortweg 'opstelling' genoemd) is een hulpmiddel voor het vinden van antwoorden die je niet kunt vinden met je denken. Zo'n opstelling wordt meestal uitgevoerd door een groep mensen die bestaat uit een vraagsteller, een begeleider en een of meer representanten.

Uitgangspunt is dat de vraagsteller een essentiële vraag heeft waarop hij of zij maar geen antwoord kan vinden. Het antwoord ligt vaak diep verscholen in de familie van de vraagsteller. Representanten worden dan gebruikt om familieleden te vertegenwoordigen en zo het antwoord te ontdekken.

De representanten worden intuïtief door de vraagsteller gekozen en in de ruimte of zaal neergezet. Ze representeren dan bijvoorbeeld een familielid, partner, medewerker of manager. Zo kan Hans de moeder,

Wim de vader en Gerda de dochter representeren. In de opstelling ervaren zij, wonderlijk genoeg, de emoties en gevoelens van de persoon die zij representeren. Tussen hen zie je dan de dynamiek ontstaan die de gerepresenteerde personen ook hebben of hadden. Daardoor krijg je inzicht in de onderlinge relaties, gevoelens en emoties – en daarmee in de achtergrond van het probleem.

Dit geheel van relaties, gevoelens en emoties noemen we het familie-systeem. Door dat op te stellen met behulp van representanten, kun je dus zien wat er in je familie speelt. Hoewel de representanten niets van de achtergrond van zo'n familie hoeven te weten, ervaren ze toch de dynamiek die gaande is. De vraag van de vraagsteller bepaalt wat de opstelling laat zien en stuurt zo de dynamiek ervan.



Afbeelding 5. Familieopstelling

In de opstelling ziet de vraagsteller de dynamiek die representanten ervaren. De dynamiek en de informatie van de representanten geven invulling aan het antwoord op de vraag van de vraagsteller.

'Maar dat is toch hartstikke wonderlijk?'

'Ja, ik kan niets anders zeggen. Wildvreemde mensen worden bij elkaar gezet en krijgen de gevoelens en emoties van de mensen die ze representeren. Wonderlijk, jazeker!'

'Kun je hiermee alle antwoorden op vragen waarvan de oorzaak onbekend is achterhalen?'

'Ik zou ja willen zeggen, maar ik hou het erop dat de meeste vragen worden beantwoord, mits deze met respect voor alles en iedereen worden gesteld. Het mag nooit gaan om eigen gewin, wel om eigen welzijn.'

'Kun je hiermee ook vragen stellen over de toekomst?'

'Nee, begin daar niet aan. Het zal ook niet werken, omdat je geen inzicht mag verwachten in de toekomst. We hebben het ook niet nodig, omdat we zelf kunnen beslissen hoe we met de toekomst willen omgaan. Die vrijheid hebben we.'

'Kun je antwoord krijgen op vragen over anderen?'

'Je mag een vraag stellen in relatie tot een andere persoon, maar niet zomaar in plaats van een ander. Als iemand een vraag heeft en die zelf niet kan stellen, mag een ander dit wel doen als de persoon daar uitdrukkelijk toestemming voor geeft.'

'Hoe moet je een vraag stellen?'

'Een vraag formuleren is vaak het lastigste van een opstelling. Wat gevraagd wordt, moet ondubbelzinnig en helder zijn. In de vraag mag het antwoord ook niet opgesloten zitten.'

Natuurlijke Analyse

Als je een chronische aandoening hebt, kun je meer doen om beter te worden dan mediteren en gezondheidsopstellingen alleen. We noemen dat Natuurlijke Analyse. Je kunt ook overwegen om er direct mee te beginnen, en wanneer dat nodig is, deelnemen aan een gezondheidsopstelling en met meditatie beginnen.

Waar gaat Natuurlijke Analyse van uit?

Natuurlijke Analyse heeft een aantal uitgangspunten. Alleen als je die kunt hanteren en beamen, is Natuurlijke Analyse iets voor jou. Hieronder staan de uitgangspunten die in dit hoofdstuk verder worden vormgegeven.

- Lichamelijke en geestelijke aandoeningen, kwaaltjes en ongemakken worden door een vorm van stress veroorzaakt.
- Stress veroorzaakt chaos in je denken en daardoor verstoringen in je lichamelijke energiesystemen, waardoor je lichaamsfuncties ongecontroleerd hun gang gaan.
- Fysieke veranderingen maken je niet altijd beter, inzicht in en verandering van je onderbewuste gevoelsscenario's zijn hiervoor nodig.
- Wanneer er zoveel informatie in je hersenen is opgenomen dat je die informatie niet meer kunt verwerken, zijn je limieten bereikt en kunnen aandoeningen ontstaan om dit bekend te maken.
- Alles wat je ervaart, wordt opgeslagen. Herinneringen, bewust of onbewust, kunnen voor je maar ook tegen je werken.

- De meeste ervaringen – door jou opgeslagen om op toekomstige gelijksoortige ervaringen te reageren – bevinden zich in je onderbewuste geheugen.
- Interne tegenstrijdigheden kun je alleen oplossen door naar je gevoel te luisteren, dus naar je hart en niet naar je denken.
- Het resultaat van anderen is voor jou niet bepalend en niet van toepassing.
- Je kunt Natuurlijke Analyse alleen maar doen door het te willen, te begrijpen en door te weten dat die voor jou gaat werken.
- Je aandoening, kwaal of ongemak gaat alleen jou aan. Alleen jij kunt jezelf beter maken.

Vind je de uitgangspunten maar vreemd en kun je ze niet of nog niet beamen nadat je dit hoofdstuk hebt gelezen? Wacht dan en lees het verhaal over Natuurlijke Analyse op een later tijdstip opnieuw. Mogelijk zijn je inzichten dan veranderd.

Past het bij je?

Natuurlijke Analyse is een hulpmiddel om chronische klachten als gevolg van een aandoening te verminderen of zelfs te laten verdwijnen. Omdat we ervan uitgaan dat elke aandoening een oorzaak heeft die bij jouzelf te vinden is, moet je om te beginnen dit hulpmiddel serieus nemen. Je moet ervan uitgaan dat het werkt, en het met alle respect voor jezelf uitvoeren.

Het heeft geen zin om eraan te beginnen als je denkt: ik zal het proberen; het kan geen kwaad, baat het niet, dan schaadt het niet;

bij een kennis van me heeft het geholpen, dus voor mij zal het ook wel werken.

Het werkt alleen als je volledig respect voor jezelf hebt, als je genegen bent anders tegen dingen aan te kijken en als je anderen wilt aanhoren die jou een boodschap willen vertellen. Het is een zoektocht naar je beterschap die je alleen zelf kunt maken, ook al word je door anderen geholpen. Bij een aandoening gaat het uitsluitend over en om jezelf – om niemand anders.

Hoe werkt het voor jou?

We gaan bij Natuurlijke Analyse uit van oorzaak en gevolg. Een aandoening heeft een oorzaak en als die gevonden is, heb je de aandoening niet meer nodig. Natuurlijke Analyse begint daarom met de zoektocht naar de oorzaak van een aandoening of eigenlijk naar de gevoelens die bij de oorzaak horen. Gevoelens leggen als het ware een onderliggende oorzaak bloot. Zijn die gevoelens vervelend voor je, dan kun je ervan uitgaan dat je eerder door die oorzaak gestrest raakte. Mogelijk veroorzaakt die stress bij jou een chronische aandoening.

Stress is een belangrijke factor bij aandoeningen, zeker bij chronische aandoeningen. De vraag is dan ook: welke stress heb je opgedaan tijdens de gebeurtenis vanwaaruit je aandoening is ontstaan, welke gevoelens had je toen?

Het is daarom nodig om inzicht in je stress en je gevoelens te krijgen, want als jij stress ervaart, heeft heel je lichaam stress. Bij onaangename ervaringen krijg je stress tot in de kleinste delen van je lichaam, tot in je lichaamscellen. Stress die je oploopt wordt in je hele lichaam opgeslagen, totdat je er aandacht aan geeft. Dan kan je lichaam zich van de stress ontdoen en kunnen de gevolgen van je aandoening verdwijnen.

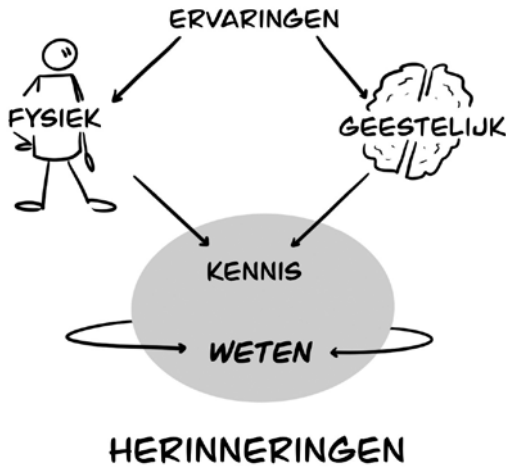
Dit concept lijkt eenvoudig, maar eenvoudig kan bedrieglijk zijn. Stress is het gevolg van een verhaal over een gebeurtenis; dat maak je in je hoofd en sla je op in je geheugen. Kun je de situatie aan, dan geeft een gebeurtenis geen stress. Kun je de situatie niet aan, dan ontstaat stress. De opgebouwde stress slaat zich op in je lichaamscellen en beïnvloedt daardoor de werking van je lichaamsfuncties, ook die van je afweer- en herstelmecanismen. Je lichaam functioneert dan niet zoals het zou moeten: je wordt ziek. Je stress verwijderen is de oplossing: je lichaamscellen kunnen zich dan weer ontspannen. Daarna kunnen je lichaamsfuncties en je afweer- en herstelmecanismen weer optimaal hun werk doen, zodat je beter kunt worden.

'Dat is nogal een verhaal. Dus je zegt: als je ziek bent, moet je even ontstressen. Dan word je weer beter.'

'Dat zeg ik niet helemaal. En je weet: ik noem het geen ziekte, maar een aandoening – omdat je iets aangedaan is, door anderen of door jezelf. Je moet eerst de oorzaak vinden van je aandoening met de bijbehorende gevoelens. Je lichaam ontstressen is iets anders. Sommige oorzaken kunnen zulke heftige gevoelens voor je opgeleverd hebben dat je hele lichaam in de stress is gegaan. Het ontstressen van je lichaam heeft dan een extra aanpak nodig.

'Dus de oorzaak vinden met een gezondheidsopstelling en je lichaam ontstressen is dan de oplossing?'

'Om te beginnen is dat een goede aanpak, alhoewel een gezondheidsopstelling niet altijd nodig is. Stel: je hebt een aandoening, weet wanneer die is ontstaan en kent de gehele gebeurtenis met de gevoelens en emoties die je daarbij had. In dat geval is een gezondheidsopstelling niet altijd nodig. Je kent immers de oorzaak en de bijbehorende gevoelens. Je hoeft dan alleen maar je stress aan te pakken die door die gebeurtenis is ontstaan.'



Afbeelding 9. Herinneringen

Herinneringen heb je in vele soorten. Zo heb je herinneringen van prettige en onprettige fysieke en geestelijke ervaringen die je als kennis in je geheugen hebt opgeslagen. Daarnaast herinner je je dingen die je niet hebt geleerd of meegemaakt. Die weet je gewoon vanuit het alwetende geheugen.

'Ik heb dus vier geheugens: ik weet dingen die ik niet heb meegemaakt, ik heb dingen onbewust en bewust opgeslagen en ik heb een geheugen dat alles uitwist!'

'Ja, iedereen heeft deze geheugens en waarschijnlijk horen nog veel meer eigenschappen bij onze geheugens, maar om Natuurlijke Analyse te begrijpen, is deze opdeling voldoende. Voor de volledigheid zal ik deze geheugens op een rij zetten.'

Geheugen: waar alles is bewaard

Geen geheugen is bedoeld voor fysieke pijn. Alles wat we lichamelijk ervaren, wordt niet opgeslagen in een geheugen. Lichamelijke ervaringen zijn uitsluitend aanwezig als je ze hebt, daarna zijn ze

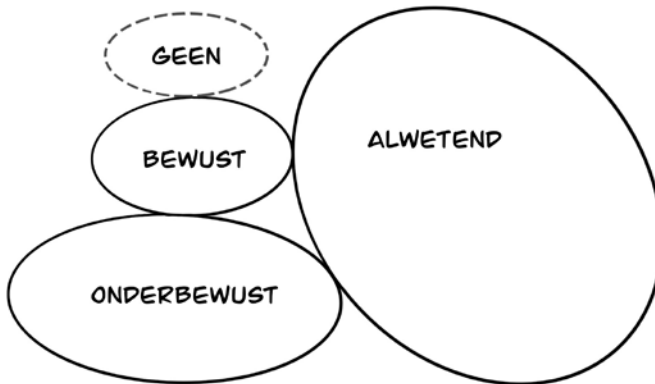
verdwenen. Je onthoudt bijvoorbeeld wel de aanleiding van pijn en wat je toen ervaarde, maar de fysieke pijn kun je je niet herinneren. Dat geldt ook voor andere lichamelijke sensaties. Je onthoudt wel de aanleiding en wat je ervaarde, maar niet het lichamelijke gevoel. Het geeft je daardoor een reden om steeds opnieuw naar die lichamelijke sensatie op zoek te gaan.

Bewust geheugen gebruik je om er (oneindig veel) feiten in op te slaan en later weer te reproduceren. Je kunt je de informatie die hierin is opgeslagen herinneren; het is de kennisbron voor je dagelijks leven. Een eigenschap van het bewuste geheugen is dat het vluchtig is: de opgeslagen feiten verdwijnen als je er lang geen aandacht meer aan besteedt.

Onderbewust geheugen is net als bewust geheugen oneindig groot. Maar de informatie die je daarin opslaat, is uitermate lastig te reproduceren. De echt vervelende ervaringen, die je verdringt, sla je veelal op in je onderbewuste geheugen. Als je er niets aan doet, houdt het onbewuste geheugen de opgeslagen informatie nagenoeg permanent vast. De tijd heeft er geen vat op.

Alwetend geheugen omvat alle kennis en ervaringen die door iedereen zijn opgedaan. Het kent geen geheimen en heeft alle informatie waar wij mondjesmaat gebruik van kunnen maken. Als je bijvoorbeeld een intuïtief gevoel hebt, is dat zo'n moment waarop je toegang hebt tot het alwetende geheugen.

Bij familieopstellingen maak je, zonder het te weten, gebruik van de informatie uit het alwetende geheugen. Bijvoorbeeld informatie die door je voorouders is opgeslagen. Zodoende heb je informatie uit je familiesysteem die je voor je eigen gezondheid en welzijn kunt gebruiken.



Afbeelding 10. Geheugen

We houden veel informatie vast, bewust en onbewust. We weten veel, veel meer dan we zouden vermoeden. We zijn ons alleen bewust van wat we geleerd hebben, onze kennis, maar onderbewust weten we veel meer. Het alwetende geheugen heeft zelfs zoveel kennis voor ons dat we dit wijsheid mogen noemen.

'Maar waarom hebben we een onderbewust geheugen? Als je je iets niet bewust bent, dan heb je daar toch niets aan, dan bestaat het toch niet voor je?'

'Stel je voor: je hebt geen onderbewust geheugen en alles wordt in je bewuste geheugen opgeslagen. Dan kun je niet meer leven, omdat je alles wat je beleefd hebt continu vasthoudt in je hoofd. Een voorbeeld. Je bent timmerman en slaat op je duim. Wel, dat zal vreselijk pijn doen. Stel dat je die ervaring opslaat in je bewuste geheugen. Dan schrik je elke keer als je een spijker oppakt, omdat je al aan de pijn denkt terwijl er nog niets is gebeurd. Je wordt er iedere keer direct aan herinnerd bij een volgende spijker. Je kunt je werk niet meer doen omdat je te angstig bent voor nieuwe pijn. Maar als je die niet-fijne maar wel leerzame ervaring opslaat in je onderbewuste geheugen, dan houdt je de informatie wel vast. Het onderbewuste is daarom een mooie opbergbak voor alle leerprocessen die je nodig hebt om niet steeds weer dezelfde pijnlijke situatie te ondervinden.'

'Maar je weet het niet meer, dus sla je de volgende keer toch gewoon weer op je vinger!'

Afbeeldingen

| | |
|---|-----|
| Afbeelding 1. Minder denken..... | 30 |
| Afbeelding 2. Meditatie..... | 36 |
| Afbeelding 3. Dagritme..... | 38 |
| Afbeelding 4. Emotionele bubbels..... | 40 |
| Afbeelding 5. Familieopstelling..... | 48 |
| Afbeelding 6. Familiestamboom..... | 64 |
| Afbeelding 7. Respect..... | 68 |
| Afbeelding 8. Waarnemingsaspecten..... | 87 |
| Afbeelding 9. Herinneringen..... | 111 |
| Afbeelding 10. Geheugen..... | 113 |
| Afbeelding 11. Gevoel..... | 121 |
| Afbeelding 12. Gevoelens en gevoelsscenario's..... | 122 |
| Afbeelding 13. Emoties en emotiescenario's..... | 124 |
| Afbeelding 14. Feiten..... | 126 |
| Afbeelding 15. Gebeurtenissen..... | 128 |
| Afbeelding 16. Scenario's..... | 130 |
| Afbeelding 17. Overtuigingen..... | 132 |
| Afbeelding 18. Oorzaak en gevolg..... | 135 |
| Afbeelding 19. Intentie..... | 141 |
| Afbeelding 20. Energie..... | 146 |
| Afbeelding 21. Regelfuncties..... | 149 |
| Afbeelding 22. Positie 1, voorhoofd, hypofyse..... | 152 |
| Afbeelding 23. Positie 2, slapen, hypothalamus..... | 153 |
| Afbeelding 24. Positie 3, achterhoofd, epifyse..... | 153 |
| Afbeelding 25. Positie 4, keel, (bij)schildklieren..... | 154 |
| Afbeelding 26. Positie 5, borst, thymus..... | 154 |
| Afbeelding 27. Kristalstructuren..... | 156 |
| Afbeelding 28. Aanpak..... | 162 |
| Afbeelding 29. Natuurlijke Analyse, voorbereiding..... | 163 |
| Afbeelding 30. Oefenruimte..... | 164 |
| Afbeelding 31. Zithouding bij meditatie..... | 169 |
| Afbeelding 32. Handhouding..... | 170 |
| Afbeelding 33. Concentratiepunt..... | 172 |
| Afbeelding 34. Water-gedachtemeditatie..... | 175 |
| Afbeelding 35. Hartmeditatie..... | 177 |
| Afbeelding 36. Wie-ben-ik-meditatie..... | 180 |
| Afbeelding 37. Aan de slag met Natuurlijke Analyse..... | 186 |

Meer dan de helft van ons heeft een chronische lichamelijke of geestelijke aandoening. Dit boek biedt er een andere kijk op – en wellicht een manier om ervan af te komen.

Natuurlijke Analyse beschrijft hoe negatieve gebeurtenissen ons aangrijpen en in ons gaan vastzitten, met als gevolg een chronische aandoening. Moeten we hier niets mee doen en maar zien te overleven? We willen liever volop van het leven genieten.

Het boek biedt relatief eenvoudige oefeningen om wat in je geheugen is opgeslagen minder ingrijpend voor je te maken. Daardoor kan je aandoening verminderen of verdwijnen.



Leen van Rij werkt al meer dan 25 jaar als IT-auditor, een wereld waarin analyse de basis is om oorzaken van problemen te achterhalen. Daarnaast werkt hij al ruim twintig jaar met vele soorten meditatie, familieopstellingen, reiki en kristallen. Van deze disciplines heeft hij een samenhangend geheel gemaakt. Hij noemt dat Natuurlijke Analyse – een uitermate intrigerend hulpmiddel voor beterschap en welzijn.

**‘Lees jezelf
waardig
naar je eigen
gezondheid
en welzijn.’**

**HET
BOEKEN
SCHAP**



9 789083 039619 >