

Bezinnen op  
gezondheid



# Bezinnen op gezondheid

Paulus Rijntjes

Mijn dank gaat uit naar degenen die zich hebben ingezet om de publicatie van dit boek mogelijk te maken.

Voor informatie over ons werk of over andere publicaties:  
[www.hesychia.net](http://www.hesychia.net)

Jaar van publicatie: 2017

Coverontwerp: Paulus Rijntjes

Foto omslag: Meer van Tiberias door Paulus Rijntjes

ISBN: 9789402163919

© Paulus Rijntjes

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

## Inhoudsopgave

Voorwoord.....	6
1 Ik en mijn gezondheid.....	7
2 Wat is Geest?.....	15
3 Denken, kennis en bewustzijn.....	23
4 De natuur en de dualiteit.....	35
5 Gezondheid en innerlijk ontwaken.....	49
6 Gezondheid en gezondheidszorg.....	69
7 De prikkel tot leven.....	78
8 Op zoek naar de oorsprong.....	98
9 Denken en de volheid van bestaan.....	111
10 De vrije wil.....	121
11 De zoektocht naar de liefde.....	135
Tot slot.....	144

# Voorwoord

In ons leven is gezondheid een uiterst belangrijk thema, ongeacht wie we zijn en wat onze achtergrond is.

Onze huidige gezondheidszorg is in het algemeen goed en doelmatig georganiseerd met een grote mate van kennis. Allerlei ziekten en ongemakken op lichamelijk en psychisch vlak kunnen worden behandeld.

De beweegreden om dit boek te schrijven is niet om nog meer feitelijke kennis toe te voegen. Het perspectief dat al schrijvende bloot kwam te liggen gaat voorbij de praktische aanpak van ziekten en fysieke problemen. De tijd is aangebroken dat we het begrip gezondheid in een nieuw perspectief mogen verkennen.

‘Bezinnen op gezondheid’ bevat een serie korte teksten. Ze helpen de taal te ontsluiten die in ons wezen spreekt en via ons lichaam en onze psyche tot ons komt. De bezinning op onze gezondheid is een ontmoeting met onszelf.

Wat innerlijk aangeraakt wordt kan de eigen wijze van leven en vervolgens de eigen wijze van werken bevruchten, ook in de hulpverlening.

Er is met de toenemende kennis en kunde binnen de gezondheidszorg een veelheid aan ethische vragen ontstaan die ons extra uitdagen om stil te staan bij wat gezondheid is.

# 1 Ik en mijn gezondheid

## 1.1 *Mijn lichaam*

Een boek over gezondheid. Waarom wil ik het lezen? Wat is de drijfveer dat ik mij in dit onderwerp verdiep? Het eerste antwoord lijkt eenvoudig. We verlangen gezond te leven en gezond te blijven. Meestal denken we daarbij vooral aan ons lichaam.

Voor een goede fysieke balans hebben we veel over. Sporten, sportscholen, trimmen en joggen, gezond eten en voedingssupplementen moeten ons daarbij helpen. Naast de zorg voor ons lichaam is er ook een groep mensen die de geestelijke kant niet vergeet. Yoga, mindfulness en allerlei meditatietechnieken kunnen bijdragen aan een goede balans van onze psyche en ons lichaam. De commercie speelt er graag op in.

Met de huidige kennis en inzichten lijkt gezondheid meer dan ooit beïnvloedbaar en beheersbaar te zijn. Dat geeft een gevoel van veiligheid. Een leven dat we min of meer gezond kunnen doorbrengen is wel zo comfortabel en biedt meer mogelijkheden. Het is een goede gedachte dat we zorg hebben voor onszelf. Daaruit blijkt dat we onszelf serieus nemen. Maar is dat de enige reden dat we alles doen om gezond te zijn?

## **1.2 Verlangen naar zekerheid**

Wat is de kracht achter de industrie die haar uiterste best doet een beeld neer te zetten van wat er allemaal nodig is om gezond te zijn? We worden er sterk door beïnvloed. Er moet een oorzaak zijn waarom we ons zo bezig houden met gezondheid en ontvankelijk zijn voor de ideeën en de producten die door de fabrikanten worden aangedragen. Deze industrie weet maar al te goed dat er een behoefte is aan de zekerheid dat we gezond blijven. Als ze te koop is, dan graag.

Er is een centrale drijfveer in ons dat ons laat grijpen naar gezondheid. Wanneer we daarnaar op zoek gaan, blijkt dat we worden voortgedreven door onze angst voor het niet gezond zijn. We vrezen onze kwetsbaarheid en doen alles om ziekten te voorkomen. De onvermijdelijke dood zien we bijna altijd als een bedreiging. Door aandacht aan onze gezondheid te geven hopen we de ziekten en het sterven zolang mogelijk uit te stellen.



### **1.3 Beelden over gezondheid**

We blijven op zoek naar een goede gezondheid en de kennis hoe we deze fysiek en psychisch kunnen bereiken, ontwikkelt zich steeds verder.

Dat er veel over gesproken en geschreven wordt, komt doordat we in beweging worden gezet door prikkels van binnenuit. We zijn ons daar dikwijls weinig van bewust. Er worden beelden opgebouwd over wat gezondheid is, zonder dat we herkennen hoe we voortgedreven worden door nog onbewuste drijfveren.

Wat drijft ons aan om naar gezondheid op zoek te gaan en welke invloed heeft dat op hoe ik naar gezondheid kijk?

## **1.4 Voortgedreven door emoties**

Ergens weten we dat gezondheid ongrijpbaar is, al doen we alles om zo goed mogelijk voor onszelf te zorgen. We hebben geen controle over de veroudering, de aftakeling en de sterfelijkheid. Alleen al het lezen van deze woorden vinden we veelal moeilijk. We spannen ons in om de controle over ons leven te behouden.

Het argument dat we alles doen om gezond te zijn is prachtig maar we zijn ons veelal niet bewust van wat daaronder ligt aan weggeduwde angsten. En juist datgene wat we willen voorblijven, kan ons hard laten rennen en ijverig fietsen.

Vaak proberen we de emoties over de ongrijpbaarheid van onze gezondheid de baas te blijven. Ontkenning kan daarin een grote rol spelen.

## **1.5 Zoveel te verkennen**

Onze gezondheid is een fascinerend thema dat we op vele niveaus kunnen benaderen. Er is alle reden om via een aantal bezinnende teksten op verkenning te gaan naar wat gezondheid inhoudelijk omvat.

De eerste bezinningen geven iets aan van onze dagelijkse wijze van hoe we onze gezondheid beleven en benaderen. Maar achter de dichtstbijzijnde associaties en belevingen blijkt een fascinerende diepte aanwezig die ons zoveel over onszelf en onze gezondheid vertelt.

Door de teksten in dit boek tot ons te nemen en ons er op te bezinnen kunnen we het begrip gezondheid uitdiepen. We kunnen een verrijkt zicht op onszelf krijgen en de gezondheid die we nastreven in een ander perspectief gaan zien. Een grotere kwaliteit van leven kan daaruit voortkomen.

## **1.6 Een definitie van gezondheid**

Laten we ons eerst afvragen wat gezondheid is. De definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie (W.H.O. 1948) luidt:

"Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken."

Met deze definitie komen we een stap verder. Gezondheid gaat volgens deze omschrijving niet alleen om niet ziek zijn maar om welzijn. En dat verlangen we allemaal. De vraag is wat we daarvoor nodig hebben. De diverse voorwaarden zullen we iedereen gunnen. Geen armoede, een basis aan ontwikkeling en scholing, geen lijden door oorlog of tirannie en een goede geestelijke en fysieke gezondheid.

Het is prachtig dat deze omschrijving als een richtlijn tot wereldwijd handelen werd. De eerste conclusie is dat er in veel gebieden van de wereld volgens deze beschrijving weinig of geen gezondheid is. Honger en ondervoeding, oorlog en onderdrukking zijn enkele factoren waardoor mensen niet gezond zijn. Bovendien is hun leven nogal eens gevuld met heel andere belangen. De meest wezenlijke is hoe te overleven. Het is al zoveel om hierbij stil te staan.

## **1.7 Gezondheid en het wereldbeeld**

Is deze prachtige definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie eigenlijk wel volledig? Wanneer een dergelijk schrijven unaniem moet worden aanvaard, mag er niemand tegen het hoofd worden gestoten. Politieke overwegingen en belangen zorgen voor een omschrijving waar alle landen zich in kunnen vinden. Een verwoording als deze is op zich al positief. Toch zitten er beperkingen in omdat de definitie voor iedereen aanvaardbaar moet zijn.

Een meer omvattende beschrijving zou ook het spirituele deel in de mens benoemen. Het zou de mens plaatsen in een perspectief van geestelijke ontwikkeling en ontplooiing. Dat reikt verder dan het in de definitie genoemde welzijn. Stel dat een vraag centraal geïntegreerd zou worden? Een vraag die bewust opengelaten wordt: 'Wat is de mens in volledigheid en wanneer kunnen we in die zin spreken van een totale gezondheid?'

Vanaf dat moment wordt erkend dat we zoveel nog niet weten over wie de mens is. Ons beeld van de mens wordt dan bij de omschrijving betrokken. Binnen een organisatie als de W.H.O. is dat moeilijk omdat politiek, religie en cultuur per land een andere beleving of uitgangspunt kunnen hebben.

## **1.8 *Ons zelfbeeld***

Hoe we over gezondheid denken is afhankelijk van het beeld dat we over de mens hebben opgebouwd. Misschien denken we dat we de mens kunnen zien in wie hij is.

In de wereld van het denken is veelal ons uitgangspunt dat we ongeveer alles van de mens begrijpen en over hem hebben ontdekt. Als dat zo is, kennen we onszelf volledig.

## 2 Wat is Geest?

### 2.1 *De mens en zijn oorsprong*

We kunnen alleen maar weten wat gezondheid is wanneer we onszelf in alles waarnemen. We weten dan wat de absoluut gezonde en harmonieuze vorm daarvan is en leven daarnaar. We kennen onszelf ten volle in Geest, ziel en lichaam. Maar waarom Geest met een hoofdletter? Hier wordt niet gesproken over geest zoals dat zich in het denken en in de emoties laat kennen en waar de W.H.O. in haar definitie op duidt. Denken is ons bekend en dat geldt ook voor onze emoties. De psychologie heeft daar boeken over vol geschreven.

Het begrip Geest willen we nogal eens pakken in het denken door onszelf er een voorstelling van te maken. Dat is een geheel natuurlijke beweging dat bij ons verblijf hoort in een lichaam van vlees en bloed. Maar Geest is niet op die wijze te doorgronden. Hier wordt het gebied bedoeld waarin de mens zijn oorsprong heeft. De oorsprong ligt nog vóór het vermogen er een voorstelling over te maken. Mogelijk zullen we ontevreden zijn met deze omschrijving omdat we de behoefte hebben om Geest te kunnen verklaren.

Geest is de basis van ons bestaan, geheel ons bestaan is er door mogelijk. We moeten daarom Geest niet verwarren met het begrip geest zoals de psychologie die hanteert of de geest die we associëren bij het voortbestaan na het sterven.