

# Beziëld leven op dokersrecept

Activeer je  
zelfhelende vermogen  
met inzichten uit  
het oude Egypte

Richard Hoofs, huisarts



# Inhoud

<i>Onverwacht</i>	11
Voorwoord	13
<i>Voelen dat je leeft!</i>	15
Inleiding	19
<i>Nuchter</i>	23
<b>1 Imhotep – Leven vanuit een holistisch bewustzijn</b>	<b>27</b>
In dit eerste hoofdstuk lezen we aan de hand van de Egyptische heilmeester Imhotep en de <i>Papyrus Edwin Smith</i> hoe de oude Egyptenaren het leven en mens bezagen. Imhotep geeft zijn visie over onze huidige maatschappij en geneeskunde en toont ons hoe het is om te leven vanuit het besef dat alles met elkaar verbonden is.	
1.1 De holistische leefstijl van Imhotep	30
1.2 Het holistisch perspectief in de huisartspraktijk	46
1.3 Oefeningen van Imhotep	52
<b>2 Maät – Wie zaait, zal oogsten</b>	<b>55</b>
In hoofdstuk 2 staat Maät, godin van de waarheid, de kosmische orde en het helende principe van karma centraal. Karma is de universele wet van oorzaak en gevolg. Alles wat wij denken, zeggen en doen zal een evenredig gevolg hebben.	
2.1 Karma en de weging van het hart	60
2.2 Het kosmische ritme volgens Maät. Weten dat alles met alles samenhangt	66
2.3 Het helende principe van karma in de huisartspraktijk	72
2.4 Oefeningen van Maät	76

### **3 Isis – Heling vanuit de ziel** 79

In hoofdstuk 3 lees je over de godin Isis en haar magische krachten. Zij brengt ons het principe van zelfheling vanuit de ziel. Isis is de godin van de liefde en magie. Onze innerlijke zielskracht is de essentie van ons zelfhelende vermogen en vormt de basis voor alle levensprocessen in ons lichaam.

3.1 De legende van Isis, Osiris en Horus 86

3.2 De inwijding van Isis 91

3.3 Het principe van zelfheling in de huisartspraktijk 94

3.4 Oefeningen van Isis: ons zelfhelende vermogen 105

### **4 Thot – Leven vanuit de god(in) in jezelf** 125

In dit hoofdstuk gaan we in op de kracht van Thot, god van de wijsheid en heelkunde. Ieder mens heeft zijn eigen unieke gave. Doel van het leven is om deze persoonlijke gave naar buiten te brengen en in te zetten, ten dienste van het grotere geheel.

4.1 Het boek van Thot 130

4.2 Verbinding met je persoonlijke godin of god 134

#### **De neteroe van het oude Egypte** 139

Horus 140 • Osiris 141 • Isis 142 • Thot 143 • Anubis 144 • Sekhmet 145  
Hathor 146 • Seth 147 • Ptah 148 • Min 149 • Maat 150 • Bes 151  
Tawaret 152 • Sobek 153 • Khnum 154 • Amon 155 • Ra-Horachte 156  
Khepri 157 • Bastet 158 • Nut 159 • Ra 160 • Aton 161 • Selket 162  
Nephthys 163

4.3 Het principe van de innerlijke vonk in de huisartspraktijk 165

4.4 Oefeningen van Thot 170

<b>5 Ptah – Zo boven, zo beneden</b>	173
In dit vijfde hoofdstuk staat Ptah centraal, de stuwende oerkracht die alles geschapen heeft. Ptah leert ons over het helende principe van een kosmisch bewustzijn. Alle krachten die werkzaam zijn in de kosmos, zijn ook werkzaam in de mens. 'Zo boven, zo beneden.'	
5.1 Sterrenstof	177
5.2 Ptah, meesterbouwer van de kosmos	179
5.3 Het Zonnelied van Achnaton	180
5.4 In verbinding met de bezielde kosmos	183
5.5 Het verhaal achter de Sfinx en piramiden van Gizeh	185
<i>Verbinding</i>	197
5.6 Het principe van kosmisch bewustzijn in de huisartspraktijk	198
5.7 Oefeningen van Ptah	201
<i>Zachte kracht</i>	204
<b>6 Cleopatra – De schoonheid van het hart</b>	207
In dit laatste hoofdstuk vertelt de legendarische Cleopatra over de schoonheid en kracht van het hart. Alle principes van het oude Egypte zijn terug te voeren tot onze verbinding met ons hart. Het hart is de zetel van de ziel, het geweten en het waarachtige inzicht.	
6.1 Alleen met je hart denk je goed	209
6.2 In verbinding met het hart	213
6.3 De kracht van het hart in de huisartspraktijk	215
6.4 Oefeningen van Cleopatra	221
<i>Afdalen in je eigen basis</i>	226
Nawoord	229
Literatuur	233
Fotoverantwoording	236
Over Ad Stemerding	239
Noot van de auteur	240

# Onverwacht

*Dertig jaar geleden bezocht ik voor het eerst de Grote Piramide van Gizeh. Het was er zeer druk, want die dag waren nog honderden andere toeristen op hetzelfde idee gekomen. Ik ging de piramide aan de noordzijde binnen, waarna een omhooglopende gang mij eerst in de koninginnenkamer bracht, een rechthoekige kamer met een puntvormig plafond. Nadat ik verder omhooggelopen was, kwam ik in de koningskamer, een rechthoekige blokkendoos in het hart van de piramide.*

*In de koningskamer bleek het erg vol, warm en vochtig. Ik besloot even uit te rusten en een beetje te acclimatiseren. Ik ging op de vloer zitten en keek rustig om mij heen. Alle wanden waren van glad, rood graniet, net als het plafond en de vloer. In de kamer was verder niets te zien, behalve een lege sarcofaag, die ook van rood graniet was. Hij stond niet midden in de kamer, maar iets aan de zijkant. De sarcofaag was niet beschilderd en er stonden geen teksten of afbeeldingen op. De hele ruimte deed mij een beetje aan een stoombad denken.*

*Op een gegeven moment gebeurde er iets vreemds. Alle andere toeristen liepen plotseling massaal naar buiten. Geen idee waarom, maar ineens was ik helemaal alleen in deze warme, wonderlijke kamer. Of bijna alleen: een oude bewaker met een grijs baardje stond een beetje verdekt opgesteld in de hoek van de kamer. Hij keek even om zich heen en kwam vervolgens met grote passen op mij af. Met drukke handgebaren vroeg hij mij of ik soms in de sarcofaag wilde gaan liggen. Hij keek daarbij omhoog en plaatste zijn armen en handen gekruist voor zijn borst. Natuurlijk ging ik dat niet doen, dat zou totaal ongepast zijn. Geen haar op mijn hoofd die eraan dacht om in de grafkist van de farao te gaan liggen.*

*De bewaker gaf echter niet op en bleef aandringen. Hij trok mij overeind en zwaaide met een dollarbiljet. Om van de man af te komen gaf ik hem vijf dollar. Hierna keek ik nog eens goed naar het gladde, rode graniet van de sarcofaag. Eigenlijk was ik toch wel nieuwsgierig geworden. Ik voelde met mijn vingers aan de binnen-*

*kant en bemerkte nu een vreemd verlangen om erin te gaan liggen. We waren nog steeds alleen in de kamer en ik nam een impulsief besluit. Ik klom de sarcofaag in en strekte mij uit in de granieten kist.*

*Daar lag ik, omhuld door een gladde, warme, vochtige granieten wand. Het lag eigenlijk best lekker en als vanzelf ontspande ik me. Ik voelde me gekoesterd en deed mijn ogen dicht. De ervaring die ik toen kreeg, kan ik met niets vergelijken.*

*Het leek alsof ik opsteeg naar de hemel, terwijl ik tegelijkertijd diep wegzakte in de aarde. Ik voelde de kosmos via mijn kruin indalen en tegelijkertijd de aarde koestierend omhoog stromen vanaf mijn voeten. Ik had het gevoel dat ik zweefde. Ik verloor het bewustzijn en elk besef van ruimte en tijd.*

*Ik heb geen idee hoelang het allemaal duurde, maar toen ik mijn ogen opende, was de hele kamer vol toeristen. Al deze mensen keken verbaasd de sarcofaag in, naar mij. Naar een slaperige toerist in de sarcofaag. Het duurde even voor ik mij realiseerde waar ik was en wat er gebeurd was. Ik stapte de sarcofaag uit – de bewaker was verdwenen. Zodra ik een beetje op mijn benen kon staan, leek het mij het beste om zo snel mogelijk naar buiten te gaan. In één ruk liep ik de piramide uit.*

*Het is een gebeurtenis die ik nooit zal vergeten. Het bleek het begin van een intense zoektocht naar mijzelf, een tocht vol confrontaties en uitdagingen. Het oude Egypte dat ik hiervoor vooral vanuit mijn hoofd benaderd had, kwam door deze merkwaardige ervaring tot leven. Het bleek een ingang naar een steeds diepere verbinding met mijzelf en met de wereld om mij heen.*

# Voorwoord

In de spreekkamer van een huisarts komen mensen met alle mogelijke klachten: het is de eerste plek waar iemand naartoe gaat als hij of zij een medische klacht heeft. In mijn jarenlange ervaring als huisarts viel het me op dat een klacht bijna nooit op zichzelf staat, maar vrijwel altijd samenhangt met leefomstandigheden en leefstijl. Een klacht vertelt altijd een verhaal over hoe iemand omgaat met zichzelf en met de wereld om zich heen.

De manier waarop wij met onszelf omgaan en hoe we in het leven staan, heeft een grote invloed op onze gezondheid, ons welzijn en levensgeluk. Ons lichaam weerspiegelt hoe wij onszelf behandelen en wat voor beeld wij van onszelf hebben. Medische klachten zijn hierbij te zien als richtingaanwijzers, die aangeven welke veranderingen er nodig zijn om onze balans in het leven terug te vinden.

In mijn boek beschrijf ik naast de inzichten die ik als huisarts heb opgedaan, ook de inzichten van de oude Egyptenaren. Ik heb talrijke reizen naar Egypte ondernomen en verdiepte me in de cultuur en levensvisie van deze bijzondere beschaving. Hierbij werd ik getroffen door de holistische leefstijl van de oude Egyptenaren, die leefden in het besef dat alles met elkaar verbonden is. Niets staat op zichzelf.

In het oude Egypte werd een medische klacht gezien als een boodschap van de ziel om de balans te herstellen, om de persoon en innerlijke bezieling weer met elkaar in verbinding te laten komen. Deze visie spreekt mij als arts én als mens zeer aan.

In mijn boek kijken we naar ons zelfhelende vermogen. Niet alleen vanuit de wetenschappelijke visie van een huisarts, maar ook vanuit de helende principes van het oude Egypte: als we verbinding maken met onze bezieling, verhoogt dit ons zelfhelende vermogen en ons welzijn. Ook als huisarts zie ik dit gebeuren bij mensen met een holistische leefstijl, die tijd nemen voor zingeving, meditatie, yoga en zorgen voor bezielde materiële en immateriële voeding.

De reguliere westerse geneeskunde is een praktische geneeskunde die haar

waarde heeft bewezen bij fysieke en mentale klachten – bijvoorbeeld door het in het gips zetten van een gebroken pols. Ik ben overtuigd van het nut van de reguliere geneeskunde en het voordeel dat deze ons kan brengen. Het is dan ook verstandig om bij beperkende en verontrustende medische klachten contact op te nemen met de huisarts.

Qua mensvisie kent de reguliere geneeskunde echter wel haar beperkingen, aangezien ze niet de aanwezigheid én de belangrijke rol van de ziel erkent. Hierdoor is zij niet in staat om het geheel te omvatten. Een medische klacht wordt alleen gezien als een falen van het lichamelijke systeem en er wordt niet of nauwelijks aandacht besteed aan de diepere betekenis van de klacht – de betekenis op zielsniveau. Dit is jammer, omdat juist het doorgronden van deze betekenis mensen meer zelfbewust en zelfredzaam kan maken. In mijn boek gaan we in op deze andere, holistische manier van kijken naar medische klachten, waarbij we ons laten inspireren door het oude Egypte.

Het oude Egypte is dichterbij dan je denkt: het is de bakermat van de westerse beschaving. Bij de oude Egyptenaren stonden de ziel en bezieling centraal, alles draaide eigenlijk om de kracht van de ziel. De spirituele wijsheid van het oude Egypte gebruik ik in mijn boek als inspiratiebron voor ons leven nu. Het is tijd om in verbinding te komen met onze ziel en om onze zielsbestemming te volgen. Wat het betekent om je zielsbestemming te volgen, is persoonlijk en tegelijkertijd universeel. Voor mij betekent het: volledig jezelf zijn. En je bent het meest jezelf als je volledig in verbinding bent met je ziel.

Ik heb mijn boek geschreven met de intentie en hoop dat het lezen ervan jou hierbij kan helpen. We maken hiertoe een reis door onze lichamelijke en gezondheid, ondersteund door de wijsheid van het oude Egypte. Het is mijn intentie om tijdens deze reis een goede gastheer te zijn voor jou, mijn lezer.

Het schrijven van dit boek heeft mij veel inspiratie gegeven en ik heb mijzelf er in elk geval beter door leren kennen. Mijn wens en intentie zijn dezelfde voor mijn lezer, voor jou. Dat gun ik jou van harte.

Moge de veer van Maät je de weg wijzen, terug naar de bron.



# Inleiding

**M**ijn boek gaat over de helende kracht van een holistische leefstijl en levensopvatting. Holistisch betekent jezelf zien als één geheel: lichaam, persoon en ziel, waarbij verbinding het uitgangspunt is. Verbinding met jezelf en met de wereld om je heen. Wanneer je verbinding maakt met je bezieling, met je innerlijke vonk, dan zal je levensenergie voluit stromen. Dit maakt dat je volledige potentieel tot je beschikking komt. Het geeft een enthousiast en vitaal gevoel. Verbinding maken met je bezieling zet je in je kracht en versterkt je zelfhelende vermogen en dus je gezondheid.

Deze verbinding tussen bezieling, bewustzijn, gezondheid en welzijn staat in mijn boek centraal. Ik beschrijf hoe je lichaam reflecteert hoe jij met jezelf omgaat en wat jij ten diepste van jezelf vindt. Dit maakt dat je door goed te luisteren naar je lichaam je lichamelijke toestand en gezondheid positief kunt beïnvloeden. Met name het zelfbeeld waarmee jij je identificeert heeft grote invloed op jezelf. Wat je van jezelf vindt en wie je wezenlijk gelooft dat je bent. Dat is jouw realiteit. Zo wordt het jouw waarheid als je ten diepste gelooft dat je niks waard bent. En dat werkt door in je lichaam, waar het je systeem ondermijnt en verzwakt.

Als je verandert hoe jij jezelf identificeert, verandert je hele systeem. Hier is echter meer voor nodig dan alleen een verandering van je denken, omdat je onderbewuste niet direct aan te sturen en te controleren is vanuit je bewuste denken. Het is een kwestie van zelf ervaren en bewust worden. Als je vrede kunt sluiten met jezelf en wezenlijk beseft dat je goed bent zoals je bent, kom je tot acceptatie van jezelf. Ondermijnende en ziekmakende overtuigingen kunnen dan losgelaten worden en plaatsmaken voor een omarming van het positieve in jezelf. Dit is de kracht van je innerlijke bezieling.

Ik maak in mijn boek gebruik van zowel wetenschappelijke inzichten en ervaringen uit mijn huisartspraktijk, als van de wijsheden van het oude Egypte. De oude

Egyptenaren leefden vanuit een holistische levensopvatting en beseften dat zij in verbinding waren met alles – en dat alles met elkaar in verbinding is. Dit was de basis van hun voelen, denken en zijn.

Centraal staan vier helende principes, doorgegeven door vier goden en godinnen. Maät geeft ons het principe van karma, Isis het principe van zelfheling, Thot het principe van de wijsheid van de innerlijke vonk en Ptah het principe van de kosmische verbinding. Net als in de mysteriescholen van het oude Egypte verschaften deze principes je een ingang tot zelfonderzoek en zelfervaring.

Ook geef ik in mijn boek sprekende voorbeelden uit mijn praktijk als huisarts en deel ik mijn persoonlijke ervaringen in Egypte. De reis van 2011 samen met mijn vriend en nester Ad Stemerding vormt hierbij de rode draad. Aan het eind van elk hoofdstuk vind je oefeningen, meditaties en handvatten, zodat je praktisch kunt werken aan een gezonde levensstijl en aan het optimaliseren van je zelfhelende vermogen. Het is mijn intentie om je op deze manier een ingang te geven voor een leven met hart en ziel en een leven vanuit het besef dat wij allen deel uitmaken van één groot geheel, dat meer is dan de som der delen.

### Neteroe

De verschillende Egyptische godinnen en goden worden ook wel aangeduid met de term *neteroe*. De specifieke kwaliteit en kracht van een godin wordt hierbij *netert* genoemd en die van een god *neter*. Neteroe zijn te zien als helpende archetypische krachten in onszelf en om ons heen. Het zijn kwaliteiten van de Ene, van de bron. Neteroe worden vaak afgebeeld als een vrouw of een man met specifieke kenmerken en attributen, zoals de veer van de waarheid op het hoofd van Maät. Vaak worden neteroe afgebeeld met het lichaam van een mens en het hoofd van een dier, zoals het lichaam van een man en het hoofd van een ibis bij Thot. De beelden en afbeeldingen van de godinnen en goden helpen om de bijbehorende energie op te roepen. Het zijn symbolen die helpen om te focussen op de achterliggende energie.

De oude Egyptische namen van de neteroe zijn door de Grieken aangepast. In onze tijd zijn wij vooral bekend met deze Griekse namen in plaats van de oorspronkelijke Egyptische namen. Hoe die laatste namen precies hebben geluid, weten we overigens niet, omdat alleen de medeklinkers zijn overgeleverd. In dit boek zal ik bij de eerste vermelding zowel de oorspronkelijke Egyptische als de Griekse naam gebruiken. Daarna zal ik de Griekse benaming aanhouden. Dit zijn de namen van de bekendste neteroe:

Grieks	Egyptisch	Egyptische hiërogliefen
Horus	Heru	
Osiris	Asar	
Isis	Aset	
Anubis	Anpu	
Thot	Tehuti/Djehuti	
Sekhmet	Sekhmet	
Ptah	Ptah	
Hathor	Het-Heru	
Seth	Set	



1

# Imhotep



## Leven vanuit een holistisch bewustzijn

*'Want god de vader heeft bepaald, dat de kosmos een levend wezen zal  
zijn, zolang hij bestaat. Daaruit volgt ook onherroepelijk  
dat de kosmos een god is.'*

*Uit Corpus Hermeticum*

**D**e heelmeeester Imhotep (ca. 2655-2600 v.Chr.) was in het oude Egypte een ware volksheld. Er deden spannende verhalen de ronde over zijn magische krachten en genezingen. Op een gegeven moment, lang na zijn dood, werd hij zelfs als een god beschouwd. Voor talrijke tempels in Egypte stond zijn beeld. Ook van deze beelden ging al een geneeskrachtige werking uit: het aanraken van een Imhotepbeeld kon al voor heling zorgen. Ook het drinken van water dat over zijn beeld was uitgegoten zou genezend werken. In het Allard Pierson Museum in Amsterdam staat een granieten beeld van Imhotep. Het is een beeld zonder hoofd. Hij houdt een papyrusrol vast die is afgesleten door de aanrakingen van talloze handen in lang vervlogen tijden. Bij speciale gelegenheden mag je dit beeld nog aanraken, en ik heb dit ook eens gedaan – zijn handen en zijn papyrusrol. Er gebeurde toen niet zo gek veel, geloof ik. Maar misschien ook wel, want ik ben bijna nooit ziek en ik schrijf nu over deze oude held.

Imhotep was heelmeeester en hogepriester van Ptah, hij was de grootvizier van farao Djoser, bouwmeester van de trappiramide, astronoom en magiër. Er zijn honderden beelden van hem gevonden als wijze schrijver, met dezelfde hoofdkap als Ptah. Door de Grieken werd hij gelijkgesteld aan Asclepius, de Griekse god van de geneeskunde. Naar hem is het esculaapteken vernoemd, dat al eeuwenlang het symbool is voor artsen: een staf met een slang eromheen.

Wat zou deze wijze priester-arts vinden van onze huidige geneeskunde? En van onze maatschappij? Als we dat aan hem konden vragen, zou dat ons de kans geven om onze huidige maatschappij en geneeskunde vanuit zijn holistische bewustzijn te ervaren. Waarschijnlijk zou hij nauwelijks kunnen geloven hoezeer wij vanuit ons hoofd leven. Hoezeer wij er alles aan doen om in ons hoofd te blijven, met een immens aantal prikkels die elkaar in een hoog tempo opvolgen via websites en social media. Wat een enorm verschil met het oude Egypte, waar alles draaide om het hart. Er werd geleefd vanuit de bezieling in het hart en alles draaide om ver-

binding. Verbinding met je ziel en van hieruit verbinding met een levende, bezielde kosmos. Men wist dat alles met elkaar in verbinding staat en dat alles met elkaar samenhangt. Er was besef dat wij deel uitmaken van één groot geheel, dat meer is dan de som der delen.

### 1.1 De holistische leefstijl van Imhotep

Om de cultuur van het oude Egypte te kunnen begrijpen en verbinding te maken met de wijsheid ervan, is het nodig om je in te leven in de holistische levensfilosofie. Als je het oude Egypte alleen vanuit onze huidige materialistische visie beschouwt, kun je niet tot de essentie ervan doordringen en doe je jezelf tekort. Onze maatschappij draait vooral om materiële zaken: geld, bezit, status en uiterlijk zijn erg belangrijk. Onze cultuur, politiek, economie en wetenschap worden vooral bepaald door materialistische uitgangspunten. Dit geldt ook voor onze huidige geneeskunde: een materialistische maatschappij brengt een materialistische geneeskunde voort – net zoals in het oude Egypte een holistische maatschappij een holistische geneeskunde voortbracht.

Onze ‘wetenschappelijke’ geneeskunde gaat uit van een materialistische en mechanische mensvisie. Hierbij wordt een mens gezien als een machine, als een lichaam met denkvermogen. Ziekten en medische klachten worden beschouwd als de gevolgen van het op de een of andere manier stukgaan of vastlopen van deze machine. Een arts heeft dan de taak om deze vastgelopen machine te repareren. En hierna weer door.

Hoe anders was dit voor Imhotep: hij zag het als zijn werk om een mens met een medische klacht te helpen weer heel te worden. Daartoe was hij als priester-arts opgeleid tot ‘heelmeester’. Imhotep zag een ziekte of een medische klacht als een disbalans tussen ziel en persoon: een klacht was een roep van de ziel om deze balans te herstellen, om ziel en persoon weer in een diepe verbinding met elkaar te laten komen. Hij richtte zich hierbij op de fysieke kant én op de ziel. Heling betrof altijd lichaam, persoon en ziel.

Imhotep wist dat mens en kosmos samen één groot ritmisch geheel vormen. De mens trilt mee met alle cyclische veranderingen in de kosmos. De mens maakt deel uit van de natuur. De mens is zelf natuur. Als je niet meer in balans bent met de kosmische circulaties, ontstaan klachten en ziekten. Zo is het erg ongezond



## Er is altijd een verband

De holistische visie van Imhotep op leven, gezondheid en welzijn spreekt mij als huisarts zeer aan. Als huisarts werk je in de eerste lijn: jij bent de eerste bij wie de mensen met hun medische klacht komen, wat die ook is. Zo krijg ik dus te maken met alle mogelijke medische klachten en ziektebeelden. Het valt mij op dat vrijwel geen enkele klacht volledig op zichzelf staat: er is altijd een verband met leefstijl, leefomstandigheden en overige klachten. Elke patiënt die ik ontvang is uit balans met zichzelf en/of met de wereld om zich heen.

als je je dag-nachtritme omdraait. Dat weet en voelt haast iedereen. Je krijgt dan klachten van moeheid, prikkelbaarheid, en somberheid, en je kunt eerder last krijgen van hart- en vaatziekten en suikerziekte.

Imhotep ging ervan uit dat medische klachten ontstaan als een mens uit balans is met zijn innerlijke bezieling en zo ook met het ritme van de kosmos. Daar kunnen verschillende oorzaken voor zijn. Hierbij keek hij ook naar leefstijl en voeding. Niet alleen naar materiële voeding, maar ook naar emotionele, mentale en spirituele voeding. Voeding voor de ziel. Het wordt mogelijk om tot heling te komen voor een mens als er weer balans komt: balans in zichzelf en balans met het ritme van de kosmos. In het oude Egypte wist men dat er een diepe connectie is tussen het lichamelijke, het emotionele, het psychologische en het spirituele. Een heelmeester als Imhotep werkte bij een medische klacht in op al deze gebieden van de mens. Lichaam, geest en ziel vormen één geheel.

De inzichten van Imhotep kunnen ons helpen ons meer bewust te worden van het helende vermogen van onze zielsverbinding. In het oude Egypte stond de ziel centraal in het leven en was er de intentie te leven vanuit verbinding met de ziel. Het volgen van je zielsbestemming was het ultieme en ware doel van het leven. Het centrale uitgangspunt van de oude Egyptische leer van de hermetica verwijzen hiernaar: *'Ken uzelve en u kent God'*.



## De hermetica en piramideteksten

De hermetica vormen de belangrijkste leer van het oude Egypte. De Egyptische god Thot wordt gezien als de grondlegger ervan. Tehuti of Djehuti is de oorspronkelijke Egyptische naam voor deze god van de wijsheid, het schrift en de heelkunde. Het is onbekend hoe de naam exact in het Oudegyptisch heeft geklonken, omdat zoals eerder gezegd alleen de medeklinkers ervan zijn overgeleverd. Thot is de naam die de Grieken voor de Egyptische god gebruikten. In de Griekse cultuur zelf heeft Thot als equivalent 'Hermes Trismegistus' of 'Driewerf Grote Hermes'.

'*Ken uzelve en u kent God*' nodigt uit tot zelfonderzoek en zelfervaring. Deze weg werd onderwezen in de mysteriescholen van het oude Egypte. Hij geeft ingang om tot verbinding te komen met je innerlijke ziel. Ik wil proberen jou met dit boek een ingang te geven tot zelfonderzoek en zelfervaring. Hierbij maak ik onder andere gebruik van de Egyptische wijsheid en kennis zoals deze beschreven wordt in de oud-Egyptische geschriften. Zij vormen een belangrijke inspiratie- en kennisbron. Ik maak hierbij in mijn boek gebruik van piramideteksten, de hermetica en oude papyrusteksten als *Papyrus Edwin Smith*, het *Bremner-Rhind Papyrus*, *Papyrus Leiden* en het Egyptische dodenboek.

De piramideteksten dateren uit circa 2350 v.Chr. en zijn gegraveerd in de grafkamers van verschillende piramiden. Het zijn de oudste bekende spirituele geschriften in hiërogliefen. Ze zijn onder andere te vinden in de piramiden van Unas (5e dynastie), Teti, Pepi I en Pepi II en Merenre (6e dynastie). Ik heb verschillende van deze piramiden bezocht en ben met name onder de indruk van de sierlijkheid en schoonheid van de teksten en de serene sfeer in de piramide van Unas. De piramideteksten beschrijven de reis die een overledene maakt naar de hemel, met tips en tools voor alle moeilijkheden die gepaard gaan met deze reis. De piramideteksten helpen de farao tijdens zijn reis naar de hemel, op weg naar zijn plaats tussen de goddelijke sterren.

De piramideteksten bevatten beschermende gebeden en magische teksten, maar ook oude mystieke verhalen. Bijvoorbeeld de bekende legende van Osiris, Isis en Horus, en de strijd tussen Set en Horus om de terugkeer van het licht in Egypte. In hoofdstuk 3 zal ik dit mystieke verhaal uitgebreid toelichten en ingaan op de kracht ervan. De piramideteksten geven ons veel inzicht in de wijsheid van het oude Egypte. Ook de hermetische geschriften geven ons veel oud-Egyptische wijsheid en levensinzicht. Zij verschillen wel van elkaar: de piramideteksten zijn geschreven in hiërogliefen en de hermetische teksten in het Grieks, Latijn en Koptisch.

De beroemde oude bibliotheek van Alexandrië herbergde ooit vele hermetische geschriften. De filosofische hermetische geschriften komen uit de 2e en 3e eeuw n.Chr. Zij zijn geschreven door verschillende geleerden. Deze schreven hun werk toe aan Hermes Trismegistus. De hermetica omvatten meerdere werken, waarvan de *Asclepius* en het *Corpus Hermeticum* het bekendst zijn. In de *Asclepius* staat een gesprek centraal tussen Hermes Trismegistus en Asclepius. Asclepius is de Griekse god van de heilkunde en was in Egypte bekend als onze held Imhotep. Hermes Trismegistus onthult in dit boek het geheim van het leven met als uitgangspunt: 'Alles is één en de Ene is alles'.

De hermetica geven inzicht in de ware aard van de mens. De oude geschriften vertellen dat de mens voortkomt uit het goddelijke en in zijn leven op aarde diep in zichzelf een goddelijke vonk bezit. De ziel van de mens komt immers uit de goddelijke wereld. De hermetica herinneren ons aan onze verbinding met onze ziel. De oude geschriften willen ons bewust maken van wie wij wezenlijk zijn: '*Ken uzelve en u kent God*'.

De hermetische geschriften en de piramideteksten hebben veel overeenkomsten. Het is aannemelijk dat de geleerden die de hermetica schreven hun kennis haalden uit oudere Egyptische geschriften. De hermetica zijn verbonden met de mysteriescholen van Alexandrië, waar geselecteerde leerlingen, ook wel neofieten genoemd, door leermeesters training kregen in de bewustwording van hun ziel.

### ***Papyrus Edwin Smith***

Naast de hermetica en de piramideteksten zijn er nog enkele duizenden jaren oude Egyptische medische papyri bewaard gebleven. Deze geschriften vertellen ons met wat voor soort klachten en ziekten heelmeesters als Imhotep te maken hadden en welke behandelingen zij toepasten. Deze papyri zijn feitelijk handleidingen voor geneeskundigen, vergelijkbaar met onze medische vakbladen en boeken, maar dan duizenden jaren oud. Het grote verschil is dat er in de papyri niet alleen aandacht is voor het fysieke aspect van een medische klacht of ziekte, maar ook voor het spirituele.

De *Papyrus Edwin Smith* is een van de bekendste papyri. Dit geschrift is vernoemd naar de Amerikaan Edwin Smith, die het in 1862 kocht in Egypte. Het is geschreven rond 1600 v.Chr. en is een kopie van een veel ouder geschrift uit 3000 à 2600 v.Chr. Sommige egyptologen opperen dat Imhotep de auteur ervan