

COVERSTORY: LEREN MET LICHT TE RESONEREN

Door: Klaas Laan

**GEZONDHEID EN ZIEKTE VOLGENS OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV**

*In het begin van de vorige eeuw ontstond in Europa belangstelling voor de psychosomatische geneeskunde. Er werd serieus een verband geaccepteerd tussen lichaam en psyche, wat een mijlpaal genoemd kan worden, omdat de geneeskunde tot op de dag van vandaag vooral Cartesiaans in zijn benadering is; het fysieke en het psychische worden daarbij als twee gescheiden zaken gezien.*

Ten aanzien van de hedendaagse geneeskunde kan iedereen uit eigen ervaring wel vertellen dat ze zegeningen heeft gebracht. Er zijn echter ook schaduwkanten. Want hoe logisch is het dat de geneeskunde enorme vooruitgang heeft geboekt, terwijl de bevolking steeds vaker ziek wordt en dat depressiviteit de hart- en vaatziekten als volksziekte naar de kroon steekt?

Omraam Mikhaël Aïvanhov stelt in de ontwikkeling van geneesmiddelen vast, dat er sprake is van een ontwikkeling van het grove naar het subtiele, zoals dat ook in de natuurkunde heeft plaatsgevonden. In een voordracht uit 1967 illustreert hij dit bijvoorbeeld aan de hand van de ontdekking van de hormonen, en hoe die via de endocriene klieren hun werk doen. Hij vraagt zich af in hoeverre de medische wetenschap zal doorpakken en bereid zal zijn te erkennen dat deze klieren zelf weer bestuurd en gevoed worden door nog subtielere organen ... (zou Hippocrates, de aartsvader van de Westerse geneeskunde, toen hij in India was, zijn onderwezen in de leer van de chakra's?) Juist voor het verband tussen materie en het immateriële, de geest, en hoe ze tot een vruchtbare samenwerking kunnen komen zoals bij gezondheid en ziekte, kan de spirituele filosofie en pedagogie van Omraam Mikhaël Aïvanhov van onschatbare waarde zijn.

**Wie is Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900-1986)?**

Geboren in Bulgarije, ontmoet de jonge Mikhaël daar de spiritueel leraar Peter Deunov als hij 17 jaar oud is, en wordt zijn leerling. Deunov stuurt Aïvanhov als hij 37 jaar is naar Frankrijk om van daaruit de principes van de Universele Witte Broederschap te verbreiden. Vanaf dat moment komt er een stroom van voordrachten op gang. Rond 1960 verbleef Aïvanhov een jaar in India, waar ingewijden hem de naam 'Omraam' gaven, wat een diepzinnige verwijzing is naar de alchemistische verbintenis tussen tegenstellingen. Zijn voordrachten geven uitdrukking aan een nieuwe spiritualiteit, een 'levenskunst', waarvan hij zelf voordurend het voorbeeld was. Inmiddels is zijn spirituele filosofie in meer dan 100 titels, in 28 talen vertaald. In het Nederlands zijn inmiddels 19 titels verkrijgbaar.

Deze spirituele filosofie bouwt voort op de geestelijke traditie zoals die sinds duizenden jaren aan de mensheid is aangeboden. Centraal in deze filosofie staat het 'Kent u uzelf' en de universele moraal die ermee verband houdt. In dit artikel wordt een en ander bondig weergegeven, en worden met name die methoden belicht, welke verband houden met gezondheid en ziekte.

## **Geneeskunde volgens Omraam Mikhaël Aïvanhov**

Zijn visie daarop wordt kort en krachtig weergegeven in een Dagtekst; 'Je kunt lichamelijke ziektes met psychische middelen proberen te genezen: de gedachte, het gebed ... , maar zelfs in het beste geval zal dat veel tijd in beslag nemen. Meestal kan men echter niet wachten met de behandeling, en moeten materiële middelen worden aangewend: geneesmiddelen, operaties ... Toch zijn de spirituele middelen op lange termijn de enige, waarvan de doeltreffendheid definitief is. Als u leert de dingen vanuit het gezichtspunt van de ziel en de geest te organiseren, zal u dat jaren kosten, maar op den duur zult u erin slagen de orde en de harmonie tot op het fysieke vlak door te voeren. Alle materiële verschijnselen hebben hun oorzaak boven, en het fysieke lichaam gehoorzaamt, schikt zich, modelleert zich volgens de richtlijnen die het van het gevoel, de gedachte, en zelfs van de ziel en de geest ontvangt.' (1).

Sinds het begin van de mens bestaan er gidsen die ons herinneren aan wat uiteindelijk voor ons is weggelegd, namelijk een hemel op aarde. Daarbij wordt niet op een eeuw meer of minder gekeken, omdat dit proces versneld kan worden door de bewustzijnsontwikkeling van de mens zelf; zo niet, dan dicteert de natuur het tempo ... zo zijn de spelregels. De metafoor van de zondeval laat ons zien dat we de neiging hebben zelf wel voor God te willen spelen, zonder daar voldoende op voorbereid te zijn. Het lijkt ons voortdurend te achtervolgen; óf we luisteren niet naar wat de echte wijzen ons te zeggen hebben, óf we gaan op de loop met halve waarheden en richten schade aan, aan onszelf en aan de natuur om ons heen.

'Het onzichtbare beveelt het zichtbare, de subtiele wereld de fysieke, de geest beveelt de materie' zegt Aïvanhov. (2. Hij beroept zich in zijn filosofie op wat hij 'de wetenschap der Ingewijden' noemt. Het zijn vooral zijn eigen ervaringen en inzichten, gekoppeld aan de esoterische traditie van Oost en West. Met name legt hij het accent op het manifesteren van het geestelijke in het materiële; zoals in het Onze Vader staat; Uw Wil geschiede op aarde zoals in de hemel. .. Hij verschaft in zijn pedagogie methoden die er op zijn gericht de geest opnieuw, door bewust denken, voelen en handelen, met de materie te verbinden. Hij propageert geenszins het onthechten, het loslaten van de leerstof die de materie letterlijk biedt. Materie beschouwt hij als een condensatie van de geest, maar zij hebben in de tijd, en zeker in het bewustzijn van de mens, hun samenhang verloren.

Waar Aïvanhov het meest aandacht voor vraagt als het gaat om gezondheid, zijn alle aspecten die voorwaarde zijn voor een harmonieus leven. Over dit onderwerp zegt hij ondermeer; 'Met een diep begrip van harmonie zullen ziekten verdwijnen. Als er ware geneesheren op aarde bestaan, zijn dat de Ingewijden, want zonder dat ze medicijnen toedienen, dringen ze door tot de bron van de ziekte: de afwezigheid van harmonie. Want een ziekte is een vorm van wanorde'.

Echter, indien de ware oorzaak van ziekten schuilt in wanordelijke gedachten, gevoelens en daden, hoe maak je dit het publiek dan duidelijk? En wat belangrijker is, hoe kweek je draagvlak voor deze insteek bij diegenen die een verantwoordelijkheid dragen zodra een patiënt zich bij hen meldt? Want hier draait Aïvanhov niet omheen; zijn aanbevelingen raken de kern en zijn methoden zijn betrouwbaar, ze vragen wel meer tijd. Hoe propageer je dit in een tijd waarin alles roept om directe behoeftebevrediging? Maakt het verwerende kind in ons niet te veel de dienst uit?

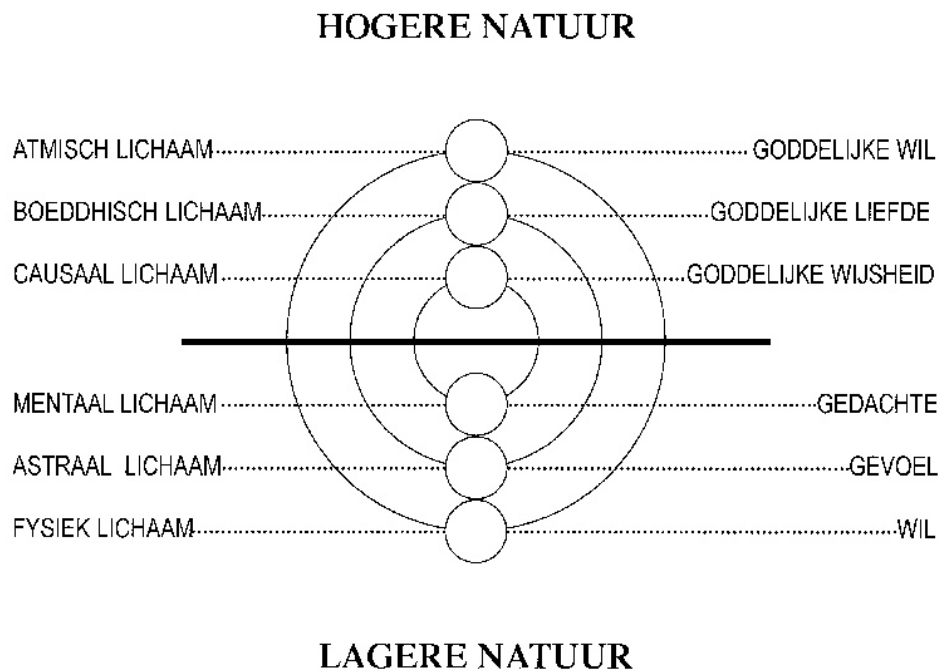
Het menselijk wezen is gemaakt om al het kwade in zichzelf te neutraliseren. Dit veronderstelt echter dat het bewustzijn, het geestelijk aspect, wordt ingezet. Helaas ontbreekt dit in het huidige

tijdsgewricht maar al te vaak. De voorkeur voor de materiële insteek overheerst, waarbij van de meestal chemische middelen, die nu worden aangewend, de kwalijke bijwerkingen vaak een probleem vormen. Maar ja, ze sorteren wel onmiddellijk effect! Middelen die ogenschijnlijk aan alle voorwaarden voldoen, nadat ze bijvoorbeeld zijn uitgetest op dieren, blijken niet adequaat te zijn, omdat onvoldoende wordt onderkend dat de innerlijke structuur van de mens totaal anders, uniek van aard is. (Los daarvan zegt de traditie van de Ingewijden dat de mens niet het recht heeft dieren te misbruiken of te doden; dit is een rekening die we in onze evolutie nog te verrekenen zullen hebben).

### De structuur van het menselijk wezen

Hoe wordt in dit verband de structuur van de mens beschouwd? Hoewel hij in de uitwerking ervan alle credit geeft aan de indelingen als het chakrasysteem uit India en de Kabbala uit het Midden Oosten, hanteert Aïvanhov een tweedeling. Hij spreekt over de hogere en de lagere natuur van de mens, respectievelijk de 'individualiteit' en de 'persoonlijkheid'. De lagere natuur is een gecondenseerde versie van de hogere natuur, en in ieder mens verhoudt het ego zich anders tot die twee naturen, afhankelijk van zijn graad van evolutie. (3).

Hoewel beknopt, wordt deze indeling aan de hand van een schema uiteengezet vanwege het terugkerend belang ervan in de filosofie van Aïvanhov.



De lagere natuur (de persoonlijkheid) omvat ons handelen (de wil), ons voelen en ons denken. De hogere natuur (de individualiteit) is opgebouwd uit een hogere 'graad' van deze drie gebieden.

Hogere en lagere natuur zijn dus als het ware spiegelbeeldig ten opzichte van elkaar. Zo is het fysiek lichaam, dat op het materiële vlak onze wilsuitingen vertegenwoordigt, verbonden met het atmisch lichaam, dat staat voor de goddelijke wil. Het astraal lichaam, dat de persoonlijke gevoelens en verlangens vertegenwoordigt, is verbonden met het boeddhistisch lichaam, dat de goddelijke liefde in ons weergeeft. Het mentaal lichaam, dat de gedachten vertegenwoordigt, is verbonden met het causaal lichaam, en dat staat voor de goddelijke wijsheid. Hoewel elk lichaam een 'etherisch dubbel' heeft, maakt dit in het schema deel uit van het fysieke lichaam. De lagere natuur in ons draagt, hoewel het dus een gecondenseerde uitdrukking van de geest is, de erfenis van de aardse evolutie in zich, waarin vooral de overleving centraal staat met haar instincten en begeerten. Daarom is het erop uit te behouden wat ze heeft, en te nemen wat ze krijgen kan. Gedurende miljoenen jaren is zij daar zeer listig in geworden. De individualiteit is opgebouwd uit subtielere elementen, die zich vooral uitdrukken in kwaliteiten en deugden, in liefde, wijsheid en waarheid. Zij staat voor de belofte van de geest. Zij wordt ook wel het Zelf genoemd.

Aïvanhov leert dat de zon op heel diepzinnige wijze symboliseert waar de individualiteit voor staat; onbaatzuchtige en zuivere dienstbaarheid, het geven van licht, warmte en levenskracht. Alles van de beide naturen is in ons aanwezig. Hoe geweldig zou het zijn als we de persoonlijkheid bereid en beschikbaar zouden kunnen maken, met al haar krachten en ervaring, voor de liefdevolle aanwijzingen en de gidsrol van de individualiteit!

De grote meerderheid van de mensen voert geen of weinig regie over de persoonlijkheid, die alles in het werk stelt om zo direct mogelijk zijn behoeften te bevredigen, zoals het de ware consument betaamt. Is het dan vreemd als ook de gezondheidszorg op deze behoeften inspeelt? Behandelingen en medicamenten moeten direct effect sorteren, eenvoudig te begrijpen zijn, je hoeft er zo weinig mogelijk voor te doen, en je wordt vaak niet aangesproken wat betreft het ingeslepen levenspatroon!

### **Leef vanuit een ideaal**

Voor de geneeskunst der Ingewijden schuilt de ware therapie in het verheffen van de leefwijze. En daarbij draait alles om het leven vanuit een hoog Ideaal. Aïvanhov zegt hierover: 'Eens zal de officiële wetenschap ontdekken dat veel onevenwichtigheid, zenuwziekten en depressies te wijten zijn aan het ontbreken van een geestelijk leven, het ontbreken van een spiritueel ideaal. . .' Mag de mens uiteindelijk beseffen en accepteren dat zijn wijze van denken en voelen de optimale wijze van beïnvloeding van zijn gezondheid is! Pas wanneer een harmonische afstemming tussen geest en lichaam ontstaat, kan de zuivere psychosomatiek zijn intrede doen. Ook de bekende Zwitserse arts en dieptepsycholoog Carl Gustav Jung refereert hieraan. In relatie tot het zojuist genoemde verheven Ideaal zegt hij: 'Het is van grote therapeutische betekenis van een algemeen gezichtspunt te kunnen uitgaan.(... ) In de geneeskunde der oudheid was het bekend, dat de mogelijkheid, de persoonlijke ziekte tot een hoger en onpersoonlijker vlak te verheffen, een genezende uitwerking had.( ... ) Dit algemene gezichtspunt heft de enkeling op uit zichzelf en verbindt hem met de mensheid'. (4.

Voor Aïvanhov is een Idee een generator van energie. Wil je echter uit deze energie leren putten, dan zul je de Idee moeten doorgronden, erin door kunnen dringen en ermee aan het werk gaan. Hij spreekt bijvoorbeeld over Ideeën als harmonie, broederschap, universaliteit, gerechtigheid. Geheel in het verlengde van de Ideeënleer van Plato zegt Aïvanhov: 'De Idee is een wereld op zich. Plaats een goddelijk Idee in uw hoofd, en u zult zien wat dit voor u zal doen: het zal heel uw

bestaan verbeteren ..'(5. Daarom raadt hij jongeren aan om kennis te nemen van de geesteswetenschap. De jeugd heeft er, als in alle tijden, behoefte aan te worden geïnspireerd door een Ideaal. De opvoeding en het moderne onderwijs schieten hierin meestal te kort, wat zich wreekt in onvoldoende onderscheidingsvermogen. Want zonder een verheven Ideaal ontbreekt het aan een kompas in het leven, een maatstaf voor het maken van existentiële keuzes.

### **De gedachte, stagiair van de geest**

Aïvanhov besteedt veel aandacht aan de methode hoe je de macht van de gedachte kunt ontwikkelen door het enerzijds te bevruchten vanuit het gebied van de geest, de Ideeën. Aïvanhov beschouwt de gedachte als een werkelijkheid op zich, als een levend en werkzaam schepsel 'doordrenkt met de macht van de geest'.

De gedachte is, evenals de geest, onbegrensd qua snelheid en doordringendheid. Dit schijnt uitgebreid en herhaald te zijn getest tijdens telepathische experimenten. Sommige gedachten leiden een eigen leven, sommige zijn zelfs al heel oud en kunnen zich ineens manifesteren als de gunstige voorwaarden aanwezig zijn (denk aan het nazisme, in welks gedachtewereld, volgens Jung, de God Wodan zich kon manifesteren. Wodan is van oudsher bij de Germaanse volkeren onder meer de verwoestende krijgsgod.) De mens genereert niet alleen maar gedachten uit zichzelf, maar fungeert, evenals bij gevoelens, zoals een radio-ontvanger en een -zender ten opzichte van de ether. We zijn verantwoordelijk voor onze gedachten. We kunnen ze voeden en onderwijzen, maar als we ze hun gang laten gaan, nemen ze bezit van de kamers van ons huis en leven ze op onze kosten, bij wijze van spreken. De gedachte is dus de eerst aangewezen om via ons bewustzijn als instrument, als postbode van de geest te dienen. Deze rol kunnen onze gevoelens niet vervullen, want die missen inzicht (maakt de liefde niet blind?).

### **De hefboom van het gevoel**

Fungeert de gedachte als kruiwagen (waar het ego achterloopt!) van de geest, dan is het gevoel bij uitstek de brug naar het land van realisatie. De gedachte is naar haar aard te subtiel om in de materie iets te bewerkstelligen. Er vindt een geleidelijke overdracht plaats tussen gedachte en gevoel waardoor de realisatie meer en meer binnen bereik komt. Aïvanhov geeft het voorbeeld van de zakkenroller in spe. Eerst koestert hij slechts de gedachte dat het zo gemakkelijk lijkt om te rollen als je rondkijkt in de metro of de tram! Hij zal echter eerst meer en meer verlangen moeten ontwikkelen, voordat hij op een bepaald moment echt tot de handeling van het zakkenrollen overgaat. Gedachten en gevoelens kunnen daarom heel effectief samenwerken als het erom gaat iets in de materie voor elkaar te krijgen, mits we doordrongen zijn van hun wederzijdse afhankelijkheid daarbij. (6.

### **De subtiële centra**

De voorwaarden om een verheven Ideaal gestalte te geven, schuilen ook in het bestuderen en bewust beleven van onze innerlijke subtiële centra. Waarschijnlijk zijn onderwerpen als de aura, de chakra's en de zonnevlecht u wel bekend. Duizenden jaren geleden hebben de Indiase Ingewijden deze subtiële centra ontdekt, en nauwgezet hun ervaringen hiermee beschreven. Er is behoefte aan instrumenten voor een moderne, westerse vorm van yoga, die een praktische waarde hebben in ons dagelijks leven. Aïvanhov zegt hierover; 'Jarenlang onderwijs ik u door u alleen de hogere wereld te laten zien, dat wil zeggen de wereld van het bewustzijn, de helderheid, maar in werkelijkheid is het slechts een voorbereiding om af te kunnen dalen in de diepten van uw

wezen.'<sup>7</sup>.

Hij vindt het van weinig gezond verstand getuigen als je organen behandelt zonder eerst naar het zenuwstelsel te kijken. Een belangrijke therapeutische methode daarvoor kan de chiropraxie zijn, een zeer oude wetenschap die het belang van de wervelkolom benadrukt, zeker in relatie tot het zenuwstelsel. Ook de recent (1971) ontwikkelde cranio-sacraaltherapie van Dr. Upledger houdt hiermee verband.

Juist met zijn zelfbewustzijn kan de mens zich op de subtiele, meer etherische aspecten van het leven richten. De innerlijke centra voeden onze endocriene klieren en die optimaliseren ons zenuwgestel. Dit is heel fundamenteel, want deze subtiele centra zijn voor de gezonde werking van onze circulatiesystemen en organen van essentieel belang. Ook kun je in feite zonder een gezond zenuwstelsel geen psychische arbeid verrichten. Concentratie en meditatie, maar ook, heel eenvoudig, het voeren van een gesprek of je aandacht ergens bij houden, vinden steeds meer mensen heel lastig. Als u weet, dat een miljoen mensen in Nederland antidepressiva slikken, kun je stellen dat velen een 'zenuwfitnessstraining' goed kunnen gebruiken. In elke wezenlijke aanpak van ziekten behoort de kennis hierover bekend te zijn.

### **Welke therapie wel, welke liever niet**

Afgezien van een harmonieuze leefwijze, het werken met een verheven Ideaal en het aandacht schenken aan de subtiele centra in onszelf geeft Aïvanhov nog andere behandelwijzen aan, die instaan voor een meer fundamentele en tevens subtiele aanpak.<sup>(2)</sup> Hij beschouwt bijvoorbeeld de thalassotherapie als zeer heilzaam, omdat de samenstelling van het zeewater grote overeenkomst vertoont met het menselijk bloed. Alle elementen die ons organisme nodig heeft zitten erin. Ook beveelt hij algen en zeewier aan in ons voedsel, omdat ze grote geneeskracht bezitten.

Fytotherapie (fyto betekent plant) en aromatherapie beveelt hij ook aan, en bij de juiste dosering is de kans op bijwerkingen nihil. Samen met fytotherapie is magnetisme een van de oudste behandelmethoden. Zo is het goed mogelijk dat een ingewijde als Jezus een volmaakt harmonisch fluïdum kon overbrengen, en daarmee het levensproces volledig herstelde. Aïvanhov beweert dat het hier in feite gaat om het principe van de injectie van heel subtiele stoffen.

De celtherapie wijst Aïvanhov af (celtherapie is het inspuiten van cellen van organen van met name dieren). In Afrika kwam je het idee hierachter van oudsher tegen in de vorm van bijvoorbeeld het eten van het hart van een leeuw om diens kracht en stoutmoedigheid te bezitten. Met name omdat je dieren moet doden om deze behandeling mogelijk te maken, vindt Aïvanhov dat hier sprake is van zwarte magie. Hij refereert aan de ervaringen van een zekere Voronoff die met celtherapie werkte. Deze ontdekte dat de patiënten een terugval naar dierlijk gedrag gingen vertonen. In het verlengde hiervan is orgaandonatie een actueel vraagstuk. Mij is geen informatie bekend waarin Aïvanhov bij deze praktijk stilstaat. Hij zegt wel: 'de Inwijdingswetenschap beschouwt de mens in zijn geheel, en niet enkel een deel van zijn wezen: de lever, de milt of het hart...' Ik beveel u aan de vraagtekens te lezen die de cardioloog Pim van Lommel in zijn boek 'Oneindig bewustzijn' bij orgaantransplantatie plaatst <sup>(8)</sup>.

### **De mens als sleutel van het universum**

Inmiddels zal duidelijk zijn, dat de Inwijdingswetenschap het begrip 'heling' uiterst letterlijk neemt. De mens is een 'heel-al' en als zodanig een afspiegeling van het universum. Hij kent zichzelf echter in heel beperkte mate en de geneeskunde kent hem evenmin. Zolang zij zich

beperkt tot de analyse, en er niet toe overgaat het leven als een synthese te zien, blijft het behelpen. Indien zich acuut een ziekte openbaart. of men is slachtoffer van een ongeval, dient er adequaat te worden ingegrepen. In dit soort situaties pleit Aïvanhov voor het gezonde verstand; geef het leven voorrang boven alles! Moge daarbij elke betrokkene, behandelaar zowel als patiënt, handelen en beslissen naar bevind van zaken. Intussen gaat ons leven door en daarin kun je keuzes maken over hoe je leeft. ongezond of gezond, onbewust of overeenkomstig bepaalde gekozen spelregels. In dat laatste geval dragen we actief bij aan een glorieuze toekomst!

Zo beschrijft Aïvanhov hoezeer hij onder de indruk is van planten, waarvan de wortels in de lucht hangen, en zo hun vitaliteit uit de atmosfeer putten. Hoe spelen zij dit klaar? Als planten dit kunnen, waarom kan de mens de noodzakelijke elementen dan ook niet op meer subtiele wijze verkrijgen?

Zoals eerder beschreven, kennen de verschillende lichamen van de mens een etherisch dubbel, verfijnd en onzichtbaar, dat de blauwdruk bevat van wat een individu als kwintessens heeft opgebouwd gedurende zijn ontwikkeling door meerdere levens heen. Dit etherisch dubbel bevat de kiemen van wat het Verheerlijkt Lichaam wordt genoemd. Dit subtiele lichaam kunnen we voeden, waardoor het uiteindelijk, na wie weet hoeveel tijd, ons ware lichaam wordt, waar ziekte en dood geen vat op hebben. Dit lichaam openbaarde Jezus aan 3 discipelen. In de Bijbel staat: 'voor hun ogen veranderde hij van gedaante, zijn gezicht straalde als de zon en zijn kleren werden wit als licht' (Matt.17:2)

Door te werken aan de 'lichtkwaliteit' van wat we denken en voelen, maar ook aan de intenties van ons handelen, formeren we dit lichtlichaam. Van de vele methoden die Aïvanhov daarvoor heeft aangereikt, noem ik er twee: de yoga van de voeding en het werken met de zon, het licht.

### **Jezelf helen door de wijze van eten**

'Duizenden mensen maken zichzelf ziek zonder te weten dat hun kwalen voortkomen uit de manier waarop zij zich voeden. (..) Een Ingewijde stemt zich voor het eten eerst af door zich te verbinden met de Schepper en hij stort zich vooral niet in gesprekken, maar eet in stilte.' (9)

De kwintessens van affiniteit is het bewust benutten van de mogelijkheid die het fenomeen 'trilling' ons verschaft. Zoals bijvoorbeeld twee dezelfde snaren van twee gitaren, die zich op afstand in een kamer bevinden, met elkaar resoneren als op één ervan wordt getokkeld. Wat op dezelfde golflengte trilt, versmelt met elkaar, wordt één. Daarom weet de mens die spiritueel leeft, dat hij innerlijk kan groeien als hij of zij zich inspant om in een hogere trilling te komen, en zich zo te verheffen. Boeddha en Jezus hadden deze afstemming in hoge mate bewerkstelligd. Hoogstwaarschijnlijk bedoelde Jezus dit, toen hij zei; 'de Vader en ik zijn één'.

Van deze affiniteit, die door Aïvanhov als de belangrijkste kosmische wet wordt aangemerkt, is met name sprake bij het met bewustzijn leren eten. In dit verband zegt hij: 'het voedsel is een liefdesbrief van de Schepper, die je moet doorgronden. Het is de beste, de krachtigste en de meest overtuigende liefdesbrief, omdat hij ons vertelt hoezeer we bemind worden... deze brief geeft ons leven kracht.' Het vasten kun je in dit verband een vorm van zelftherapie noemen.

Wie van tijd tot tijd vast om zijn organisme te zuiveren en wat rust te gunnen, heeft wellicht ervaren dat, nadat het hongergevoel is verdwenen, zintuigen tijdelijk helderder worden. Alsof je

organisme alles op scherp stelt om de benodigde stoffen uit subtielere gebieden te bemachtigen. Het is daarom goed in zulke omstandigheden zo bewust mogelijk te ademen, artistiek/scheppend bezig te zijn, naar muziek te luisteren of zich in de natuur te begeven. Ook raadt Aïvanhov aan om tijdens het vasten (hij beveelt aan om elke week 24 uur te vasten) regelmatig zo heet mogelijk water te drinken om tot een vorm van 'ontslakking' van het organisme te komen. Heet water blijkt trouwens in veel gevallen van lichamelijk ongemak een probaat inwendig zowel als uitwendig geneesmiddel te zijn. Wandelen en een diepe ademhaling passen ook in het rijtje van middelen die niets kosten maar uiterst effectief zijn.

### **Jezelf genezen door de zon, het licht**

Toen Zarathustra aan de God Ahura Mazda vroeg waarmee de eerste mens zich voedde, antwoordde deze hem: 'hij at vuur en hij dronk licht.'

De wetenschap der Ingewijden vertelt ons dat, naarmate een wezen verder op de ladder van de evolutie is voortgeschreden, zijn voedsel subtieler van aard is. Zo blijkt het licht het meest verheven voedsel in het universum te zijn. In dit verband breekt Aïvanhov een lans voor de therapie van de zon. Deze 'heliotherapie' is de geneeskunde van de toekomst. (10. Het zeewater, algen, kruiden, bomen en zelfs kristallen ontlenuen hun genezende kracht ook aan de zon. Hij nodigt ons daarom uit om gedurende de lente- en de zomertijd, op een rustige plek, de zonsopgang bij te wonen. (11. Rond dat tijdstip is de etherische lichtkracht op zijn sterkst. De zon biedt ons via haar stralen, die geladen zijn met oneindig kleine deeltjes, een sublieme homeopathie. Net zoals de mens erachter zal komen dat hij het klimaat en het energievraagstuk op aarde zal oplossen met behulp van de zon, zo zal hij ook zichzelf met de zon genezen. Goethe, Newton en later Rudolf Steiner hebben zich intensief met het wezen en de werking van licht en kleur beziggehouden. Evenals Aïvanhov heeft ook de Britse ingewijde Ronald Beesley zich beziggehouden met de uitwerking van licht en kleur op de mens ... Elke kleur heeft zijn eigen trilling, zijn eigen kracht, zijn eigen heilzame bestanddelen.

### **Tot slot**

Elk jaar wijst uit hoeveel jongeren zich geroepen voelen om de zieke en verwarde medemens te helen. Dat maken de wachtlijsten voor (para)medische studies wel duidelijk. Deze wetenschappen boeken dan ook resultaten die tot de verbeelding spreken. Vanuit het diepst van mijn hart wens ik dat deze jongeren ooit onderricht zullen ontvangen dat op principes is gebaseerd, die tot de kern gaan van wat de mens in wezen is.

### Geraadpleegde literatuur

1

O.M. Aïvanhov, Dagteksten 2008, (gedrukt in 2007) uitgeverij Prosveta Nederland, Hoevelaken.

2

O.M. Aïvanhov, Harmonie en gezondheid, 1991, uitgeverij Prosveta Nederland, Hoevelaken.

3

O.M. Aïvanhov, De Gouden Sleutel tot het oplossen van de levensproblemen, 2003, uitgeverij Prosveta, Hoevelaken.



4

C.G. Jung, Over de Grondslagen van de analytische psychologie, 1976, uitgeverij Lemniscaat, Rotterdam.

5

O.M.Aïvanhov, Verzameld Werk deel 24, 1981, Editions Prosveta, Fréjus, Frankrijk.

6

O.M.Aïvanhov, de Macht van de gedachte, 2005, uitgeverij Prosveta, Hoevelaken.

7

O.M.Aïvanhov, Subtiele centra van de mens, 2007, uitgeverij Prosveta, Hoevelaken.

8

P. van Lommel. Eindeloos bewustzijn, 2007, uitgeverij Ten Have, Kampen.

9

O.M. Aïvanhov, De yoga van de voeding, 2004, uitgeverij Prosveta, Hoevelaken.

10

Voor meer diepgaande studie verwijs ik naar; A. Masson, Le soleil, l'homme et la santé, 1980, editions Prosveta, Fréjus, Frankrijk

11

O.M.Aïvanhov,

De Nieuwe Aarde, methoden, oefeningen, formules, gebeden, 1991, uitgeverij Prosveta, Hoevelaken.