

# DE KRACHT VAN POSITIEF DENKEN

door Maurice Barbanell

*In het volgende artikel illustreert Maurice Barbanell, het medium van Silver Birch en voormalig redacteur van zowel 'Two Worlds' als 'Psycic News' de geweldige uitwerking die de gedachtewereld en de instelling kunnen hebben op onze lichamelijke en emotionele gezondheid.*

*"U moet eraan denken dat een goede gezondheid normaal is en dat ziekte abnormaal is", stelt hij vast. "Wanneer het denken en leven in orde zijn, werken geest en lichaam in harmonie, met heilzame resultaten voor allebei".*

Wat is er toch maar weinig bekend over de mogelijkheden van de geest of zijn verhouding tot het lichaam.

Men realiseert zich al jaren het verband tussen de fysieke gezondheid en de toestand van de geest, en daar wordt nu steeds meer aandacht aan geschonken.

Medische onderzoekers hebben, in de rubriek van psychosomatische ziekten, een lange lijst van kwalen samengesteld die hun ontstaan enkel en allen te danken hebben aan mentale oorzaken. Een markant voorbeeld is wel dat zweren aan de twaalfvingerige darm beginnen door het aanwezig zijn van zorgen.

Er is al lange tijd de nadruk opgelegd dat indigestie en andere maagklachten veel vaker ontstaan door zorgen en overspannenheid dan door andere factoren. Ik heb de uitspraak gelezen dat de doktoren tot het inzicht geneigd zijn dat zestig procent van al onze ziekten buiten de bepalingen van de geneeskunde vallen.

In zijn boek 'The Anatomy of Happiness' verklaart dr. Martin Gumpert, dat tweederde van de patiënten die een bezoek aan de spreekkamer brengen, geen organische ziekten hebben.

Ze klagen over nerveusheid, moeheid, slapeloosheid en hoofdpijnen, maar vaak, schrijft hij, "is het angst waardoor hun lichaam wordt beïnvloed, een abnormale, emotionele toestand die geleidelijk overgaat in een organische, fysieke ziekte".

Een andere arts vermeldt het geval van een patiënt die in het ziekenhuis was opgenomen en aan een beginnend glaucoom leed, een vertroebeling van het oog welke eventueel tot blindheid van het oog kan leiden.

Een toevallige opmerking in de spreekkamer leidde ertoe dat de patiënt in tranen uitbarstte en voor het eerst na vele jaren moest huilen. Niet lang daarna waren alle sporen van glaucoom volkomen verdwenen.

De man was niet werkelijk blind geworden, maar door de een of andere psychologische afwijking had hij zichzelf belet om te huilen.

"Zulke successen komen voor wanneer de patiënt maar eenmaal kan worden overgehaald om in tranen uit te barsten", zegt de arts die hem behandelde, "want een onbeheerste huilbui is dikwijls de eerste stap naar gezondheid en geluk".

Psychologische problemen brengen dikwijls fysieke gebreken teweeg, zoals dat gestaafd wordt in het geval van linkshandige kinderen die, wanneer ze worden gedwongen hun rechterhand te gebruiken, onmiddellijk gaan stotteren.

Eveneens zijn er vele soorten door de industrie ontstane ziekten, waarbij de patiënten lijden aan krampen, zenuwtrekkingen, beven en nog ergere problemen, die ze heel onbewust ontwikkeld hebben omdat ze zich verveelden in hun baan en naar iets anders overgeplaatst wilden worden.

Prof. John Ryle van het Radcliff Ziekenhuis in Oxford stelde zijn bevindingen op schrift dat meer dan veertig procent van de mensen die lijden aan coronaire trombose zichzelf deze ziekte op de hals hebben gehaald als gevolg van zware, emotionele spanning.

Ook een gevoel van schuld kan een lichamelijke ziekte teweegbrengen. Wanneer dat eenmaal is opgelost door een psycholoog, keert de gezondheid gewoonlijk weer terug. Die waarheid was al in bijbelse tijden bekend, toen Jezus een genezing tot stand bracht door tegen de zieke man te zeggen dat hij niet meer moest zondigen.

Als zorgen, angst en onheilsverwachtingen uitgeroeid zouden kunnen worden, zouden meer mensen van een goede gezondheid kunnen genieten.

Het verwachten van onheil is in de regel erger dan het gebeuren zelf. Bovendien is het eerder het onverwachte dat bijna altijd gebeurt . . . en kan men er niets bij winnen om angstig en bezorgd te zijn.

Toen dr. William H. Bates, een Amerikaanse oogspecialist, een systeem uitvond dat gebaseerd was op ontspanning en bepaalde oefeningen om het zien te verbeteren, stelden de orthodoxe oogartsen zich teweeg tegen zijn techniek. Ze voerden aan dat het te vergezocht was om te beweren dat het ontspannen van de geest de fysieke structuur van de ogen zou kunnen beïnvloeden.

“Maar nu is er”, volgens medisch getuigenis, “vastbaar bewijs dat bijna ieder weefsel in het lichaam door mentale overspanning kan worden beschadigd”.

“De meest artsen zijn ervan overtuigd dat hart- en longkwalen ongetwijfeld worden verergerd door zorgen en dat geldt ook voor huidklachten”.

In “Man, The Unknown”, schrijft dr. Alexis Carrel, de geleerde en chirurg die werd onderscheiden met de Nobelprijs voor zijn werk in het hechten van bloedvaten en het transplanteren van organen, dat afgunst, haat en angst, wanneer die tot de gebruikelijk aanwezige gevoelens behoren, in staat zijn tot het aanzetten van organische veranderingen en reële ziekten.

De gezondheid, zegt hij, kan diepgaand verstoord worden door geestelijk lijden. Zakenlieden die niet weten hoe ze de zorgen moeten bestrijden, sterven op jonge leeftijd.

Bij buitengewoon gevoelige mensen worden opvallende veranderingen van de lichaamsweefsels opgewekt wanneer ze geëmotioneerd worden.

Hij citeert het geval van een vrouw op wiens arm een huiduitslag verscheen gedurende een bombardement. De uitslag werd vuriger en groter na elke ontploffing.

Deze verschijnselen, zo stelde hij, waren zeker niet uitzonderlijk. Een geestelijke schok kon merkbare veranderingen in het bloed veroorzaken.

Na een grote schrik vertoonde een patiënt een daling van de bloeddruk en een afname van het aantal witte bloedlichaampjes.

“Het denken kan organische kwetsuren opwekken”, schrijft hij. “De onbestendigheid van het moderne leven, de onophoudelijke opwindendheid en het gebrek aan zekerheid creëren bewustzijnstoestanden die nerveusheid en organische ziekten van de maag en de ingewanden teweegbrengen en de oorzaak zijn van gebrekkige voedselopname en het overgaan van ingewandsmicroben in de bloedsomloop.

“Ontsteking van de dikke darm en de daarmee gepaard gaande ontstekingen van de nieren en de blaas zijn de haast ondenkbare gevolgen van een mentale en morele onevenwichtigheid.

“Dergelijke ziekten zijn nagenoeg onbekend bij sociale groepen waar het leven eenvoudiger en niet te opwindend is, waar de bezorgdheid minder constant is.

“Evenzo zijn degenen die de vrede van hun innerlijk zelf bewaren temidden van het tumult van de moderne stad immuun voor zenuwziekten en lichamelijke kwalen”.

Let op de sleutelwoorden: degenen die de vrede van hun innerlijk zelf bewaren”.

We zijn op pijnlijke wijze vertrouwd met het feit dat kwaadheid de bloeddruk zal verhogen. Slecht nieuws dat een schok teweegbrengt zal het bloed uit de wangen doen wegtrekken en kan zelfs het haar wit laten worden.

Angst veroorzaakt verdoofdheid. Haat en afgunst vergiftigen het lichaamsgestel net zo effectief als welke schadelijke medicijn dan ook.

Opgewektheid, optimisme en vertrouwen zullen de gezondheid doen toenemen door het stimuleren van het fysieke mechanisme.

Veel markante genezingen zijn geheel en al tot stand gebracht door geconcentreerde wilskracht. President Roosevelt was een voortreffelijk voorbeeld van wat vestberadenheid kan doen.

In plaats van zich aan de kinderverlamming over te geven, ging hij de uitdaging aan en overwon het zo glansrijk, dat hij de aangelegenheden van de staat met veel succes kon dirigeren in de meest kritieke jaren van de Amerikaanse geschiedenis.

De verslagen van de Christian Science onthullen dat veel organische ziekten werden genezen door louter mentale processen. Geloof kan deze ziekten ook genezen, zoals de vermeldingen van Lourdes getuigen.

Zelfs ofschoon het aantal genezingen niet groot is vergeleken met het aantal pelgrims, worden de successen gecontroleerd door medici voordat de genezingen geaccepteerd worden.

Tallose dokters hebben hun patiënten flessen met gekleurd water gegeven, hetgeen resulteerde in genezingen, eenvoudigweg omdat de lijdens geloofden dat zij versterkende middelen innamen met genezende eigenschappen.

Een dokter vertelt het verhaal van een nieuwe injectie tegen maagzweren die hij uitprobeerde op een patiënt. Drie dagen na de eerste injectie belde ze hem in grote opwindning op om aan te kondigen dat ze vast voedsel had gegeten, hetgeen ze tevoren niet kon verwerken.

Een röntgenfoto bevestigde dat de omvang van de zweer was afgenomen. De dokter rapporteerde de resultaten aan de collega die hem de ampullen met de injectievloeistof had toegezonden.

“Goed”, zei de collega, “ik had je beter nog zes doses kunnen sturen”.

“Maar ik heb er nog zes over”, zei de dokter.

Toen hij het ging controleren, ontdekte hij dat er oorspronkelijk zes ampullen met poeder en zes met gewoon gedestilleerd water waren geweest. Hij had het gedestilleerde water ingespoten.

De relatie tussen geest en lichaam wordt ook waargenomen bij gebedsgenezing, hetgeen in een groot aantal gevallen heeft geleid tot genezingen die medisch gesproken ongeneselijk waren.

De Eerw. John Maillard, de geestelijke van de Engelse Kerk die het Heiligdom voor Genezing oprichtte in Milton Abbey, Dorset, kreeg belangstelling in gebedsgenezing toen hij nog een jonge jongen was.

Omdat zijn moeder bedlegerig was, mocht hij haar alleen maar op bepaalde tijden zien. Op een dag, toen hij op bezoek kwam, was ze aanvankelijk te ziek om te spreken. Hij ging zitten en hield haar hand vast.

Toen John opstond om weg te gaan, vroeg zijn moeder of hij voor haar had gebeden. Hij zei dat hij dat gedaan had, maar toen hij buitenkwam, was hij ontzet over de leugen die hij haar verteld had.

Maar toch begon zijn moeder vanaf dat moment vooruit te gaan. Haar geloof in het gebed dat niet was uitgesproken, was verantwoordelijk voor de ommekeer.

Nadat hij tot geestelijke was gewijd, besloot de Eerw. Maillard dat hij zich zou overgeven aan genezingswerk. Onder zijn vele daaropvolgende genezingen was ook de man die hij in het ziekenhuis bezocht en die leed aan kanker in de mond en keel.

Er was een insnijding in de keel gemaakt om de patiënt in staat te stellen te ademen en vloeibaar voedsel tot zich te nemen. Na het eerste bezoek van de geestelijke begon de man op te knappen en uiteindelijk herstelde hij volkomen.

Ook Godfrey Mowatt was een gebedsgenezer die onder auspiciën van de Engelse Kerk werkte.

Toen hij zeven jaar oud was, kostte een ongeluk met een pennenmes hem het licht in een oog. Twee jaar later raakte hij, door weer een ongeval, het licht in het andere oog kwijt. Godfrey verkeerde in vreselijke angst en leefde in een wereld van zelfmedelijden, totdat hij beseftte dat hij iets constructiefs met zijn leven zou moeten doen.

Hij kwam tot de ontdekking dat zieke mensen zich beter gingen voelen wanneer hij in hun nabijheid was.

Godfrey schreef deze successen toe aan het feit dat hij met hen over religieuze zaken praatte, en erin slaagde hun neerslachtigheid weg te nemen. “Als je vrede voor de ziel kunt brengen, reageert het lichaam”, zei hij.

Een andere gebedsgenezer, de Eerw. William Wood, een Anglicaanse priester, hield vol dat alle ziekten, functioneel, psychologisch en lichamelijk, een spirituele achtergrond hebben. Hij

beweerde zelfs dat een infectie door ziektekiemen veel meer de kans krijgt bij iemand die niet geestelijk gezond is.

Of u nu wel of niet instemt met deze beweringen, er bevonden zich verslagen in de London Healing Mission waar hij werkzaam was om te demonstreren dat gebedsgenezing resultaten opleverde waar de geneeskunde gefaald had.

Al deze voorbeelden onthullen de enorme krachten die eigen zijn aan de geest en ze onderstrepen mijn stelling, dat u van een volkomen gezondheid kunt genieten als u vastbesloten bent om die te bezitten.

Positief denken is creatief, terwijl angst en zorgen leiden tot ziekte en ongemak. U moet eraan denken dat een goede gezondheid normaal en ziekte abnormaal is.

Wanneer het denken en het leven in orde zijn, werken geest en lichaam in harmonie, met heilzame resultaten voor beide.

vert. Rein H.