

hele nacht lang te ontspannen.

Hoe je dat ook doet, door positieve autosuggestie, door concentratie op je ademritme, door de nadruk te leggen op vertragen, rustig worden... of in stille overdenking aan Gods wondere werken en wat Hij heeft gedaan voor jou... word je het tenslotte, en ik durf wedden dat je dat geen ganse nacht volhoudt. Voor je het weet lig je vredig te dutten.

Laat je gaan, geef je over, voel je veilig. Het gebedsleven is een enorme kracht. Leg in je gebed alles in Gods hand, vertrouw Hem je leven toe, vraag Hem hulp en bijstand.

We weten dat, als we één uur wakker liggen, het ons toeschijnt als een eeuwigheid. Wachten duurt lang; als we opgewonden en onrustig zijn kruipen de uren. Maar als men één uur heeft geslapen heeft men de indruk dat men maar vijf minuten heeft geslapen.

Als de mens slaapt “Leeft hij tijdloos”.

Ze menen dan dat ze dat gewaarworden aan hun zwaar hoofd of lichamelijke vermoeidheid. Maar als ze dan even denken, zeggen ze bij zichzelf : “Ik heb toch hier of daar over gedroomd... dus moet ik toch geslapen hebben”.

Muziek tegen slapeloosheid

Als je problemen hebt met de slaap, probeer dit euvel op te lossen door te luisteren naar ontspannende muziek. In een zes maand durende studie van 25 volwassenen, die werd gepubliceerd in de Journal of Holistic Nursing, vielen allen - behalve één - opmerkelijk makkelijk in slaap. De slaap was dieper en langer dan gewoonlijk na het beluisteren van één van deze muziekvormen, voor het naar bed gaan. De slapeloosheid trad echter terug op wanneer de proefpersonen stopten met het luisteren naar de muziek voor het slapen gaan. Een dame vertelde ons dat haar rust en sereniteit terugkwam iedere keer wanneer zij de geluiden van christelijke liederen hoorde. Ze vertaalde dat “als de engelen” die haar herinnerden aan de bijstand en bescherming van God.”

“Wind je niet op, blijf kalm, beheers je in alle omstandigheden en besef dat ieder werk zijn tijd vraagt” Je zou eens in mijn schoenen moeten staan, dit is gewoon niet realistisch. Iedere dag loopt er zoveel fout, krijg je zoveel op je hoofd... Blijf daar maar rustig bij... dat meen je niet !”

“Dan maar opgewonden en druk, over je toeren als een overwonden wekker, je ergerend, roepend en tierend, geef maar de schuld... aan je werk, je collega's... Eerlijk, er is niets wat deugt, één pot nat. Stress, zwijg me daarvan! Wist je beste vriend, dat alles wat ik nu opnoem een keuze is ? Iedereen kan rustig zijn, als men wil. Deze innerlijke gesteldheid kan een deel van jezelf zijn. Innerlijke rust en evenwicht kunnen je trouwste bondgenoot zijn. Stap af van de gedachte dat je opwindend moet hebben, dat je door bepaalde omstandigheden in de knoop moet raken. Laat het niet toe. Wees sterk en vol vertrouwen. Zeg niet “dat kan niet”, want zo veroorzaakt je een blokkade. Iedere dag beter en beter, iedere dag rustiger en rustiger. Je zal verrast zijn, hoe snel en hoe goed je werk zal verlopen in een sfeer van ontspanning. Laat voortaan je barometer niet meer bepaald worden door de uiterlijke omstandigheden, maar door de innerlijke. Als je innerlijk op ‘heldere hemel’ staat, kan je best te doen hebben met donderwolkmentaliteit. Je innerlijke naald weigert om te verspringen.... Je hebt rust nodig. Duik vanavond wat vroeger in bed en leg je zorgen neer. Zorgen zijn te zwaar... “Humor helpt je relativeren. Lachen is de gedroomde ontspanning, het helpt om het leven lichter en plezierig te houden.”

Dr. Vrolijk geeft je de raad om te “leven met de glimlach” : een ontspannen, hartelijke gelaatsuitdrukking weerspiegelt je innerlijke mens. In iedere mens zit de vonk die wil overslaan en die blijdschap met blijdschap wil begroeten. Het minste wat je kan doen is op regelmatige tijdstippen eens hartelijk lachen. Dat doet werkelijk deugd !

info C4

infolder

RUST & ontspanning



**één van de 8 dokters
van de natuur**

De Levensark

**Christelijke Vereniging voor Natuurlijke Hygiëne
Hurdumont 9 - 7880 Vloesberg**

bezoek de website :
www. goednieuws.org

Rust

God ontwierp het menselijke lichaam zodanig, dat het niet kon functioneren zonder rust. Het is waarschijnlijk dat we vandaag veel meer rust nodig hebben dan Adam en Eva voor de zonde ontstond. Het is ook een feit, dat hoe meer gekookt voedsel we eten, hoe vermoeider we worden, omdat onze vertering meer energie nodig heeft dan welke andere functie ook. Ook werk, beweging, stress, en andere normale functies van het lichaam vermoeien ons, en vragen ons tijd om te rusten.

Christus vertelde Zijn discipelen in Markus 6:31, "ga naar een verlaten plek, en rust een tijd." Dit was een zinvolle commentaar door de bezige Redder voor Zijn vermoeide discipelen, zodat ze verfrist konden worden en beter werk voor de Meester konden leveren. De Redder wist dat ons lichaam rust nodig heeft – rust voor het lichaam en voor de geest – wanneer we een evenwicht in ons leven willen.

Slaap is een mysterie! Artsen weten dat we het nodig hebben, maar ze weten niet exact waarom of wat het doet, maar onderzoekers hebben een aantal dingen onthuld.

Wanneer we een lange tijd niet kunnen slapen, zitten we in grote problemen wat betreft onze lichamelijke functies. We kunnen aan geheugenverlies en hallucinaties lijden. Er kunnen zich ook fysische symptomen voordoen, de weerstand - m.a.w. de basisgezondheid - tuimelt naar beneden, met alle mogelijke consequenties. Slaap is zeer belangrijk voor fysiek en mentaal welzijn. Het is de hersteller van de stille uren. Terwijl onze andere organen minder energie opvragen, is er nu energie voor diep, fundamenteel herstel.

Daarom is ook vasten - een andere dimensie van 'rust' - een genezer zonder gelijke, mits men het lichaam in een vastenperiode niet op andere manieren uitput.

Rust is belangrijk voor zieken. Wanneer de zieken zich in een propere, goed geventileerde kamer bevinden, genoeg van het zuiverste water

drinken, en veel rust krijgen, zal dat in de meeste gevallen genoeg zijn om beter te worden.

Een rustige geest is de grootste bron van creativiteit en creatieve kracht. We worden wat we denken. In stilte kunnen we onze gedachten bestuderen en ermee werken. Gedachtraining is een proces waaruit we energie putten die onmiddellijk kan gebruikt worden voor actieve veranderingen.

Slapen of wakker liggen ?

Slapeloosheid is een klacht die door de eeuwen werd gehoord, maar vooral in onze tijd treft het veel mensen. Bezorgde, angstige mensen, die aan het einde van de dag niet tot rust komen of die herhaaldelijk wakker worden, inslaap- of doorslaapproblemen hebben, of die na een normale slaaptijd niet de minste tekens vertonen van uitgerust te zijn... Wat is eraan te doen ?

Alle mensen zijn natuurlijk verschillend van aard en karakter: er zijn mensen die rustig en kalm zijn van nature; er zijn evenwichtige mensen, zij laten zich zelden door iets of iemand opwinden; ze kunnen veel verdragen en maken zich nergens kopzorgen over. Deze mensen hebben meestal niet veel last van slapeloosheid. Ze slapen rustig in, voldaan van de dagtaak, tevreden en gelukkig. Zij worden niet gestoord door nachtmerries en kunnen acht uren aan een stuk slapen, zonder tussenin wakker te worden. Maar er zijn veel mensen die nerveus zijn. Ze houden de spanningen van de dag vast en raken niet in het reine met hun gedachten of met hun lichaam. Ze hebben a.h.w. geen macht over hun zenuwen en winden zich dadelijk op over kleinigheden. Het wordt een mechanisme dat zich steeds verder buiten de normale proporties begeeft, een vicieuze cirkel die moeilijk te stoppen is, tenzij men er werk van maakt en zich realiseert wat men bezig is te doen. Ze maken zich zorgen over hun kinderen en kleinkinderen; vinden altijd dat er ergens iets mis gaat... ze worden overspannen en hun klacht is steeds weer : "ik kan zo slecht slapen"!

Deze "uiting van zelfkennis" houdt slapeloosheid in stand. Deze overtuiging wordt een vaste realiteit omdat men ervan uitgaat dat het zo is. Het is onmogelijk om weg te zinken, in een diepe en deugddoende slaap, terwijl men vast overtuigd is dat het niet gaat. "Ik slaap nooit" hoort men wel eens zeggen, of erger : "Ik doe geen oog dicht" Zou dat werkelijk zo zijn ?

Een dame vertelde dat haar man ook steeds zeurde met deze klacht "maar", zo zei ze laconiek "als we tien minuten op bed liggen maakt hij mij wakker door zijn gesnurk".

Een ander zei : "Ik heb veertien dagen in het ziekenhuis gelegen en die twee weken heb ik maar twee uren geslapen"... maar hij wist niet dat hij overdag steeds weer zat te dutten, en overdag slapen is toch ook "slapen".

Er kunnen zich zeker uitzonderingen voordoen, waarin iemand niet meer kan slapen. Zo was er een man die nooit meer sliep; hij kon op den duur niet meer eten, werd mager, kon niet meer werken, en zou eraan bezweken zijn als men hem niet in een ziekenhuis had opgenomen.

Er zit achter slapeloosheid iets veel dieper: de mens die uit evenwicht raakt. Geestelijke (over)belasting, fysieke stress... en ondersteund door een lichaamszorg die werkelijk ontoereikend is: dit alles kunnen de belangrijkste oorzaken van slapeloosheid zijn. Diverse vormen van intoxicatie beletten het slaapmechanisme en blijven het zenuwstelsel prikkelen. Daardoor komt men niet tot die rust en gedachteloosheid die nodig zijn voor een verkwikkende slaap. De intoxicaties kunnen een gevolg zijn van slechte combinaties, zware en verkeerde voeding, teveel eten en op verkeerde momenten van de dag...

Bij dit alles komt een geestelijke houding die op een foutieve manier problemen opschroeft. Een occasioneel slaaptekort wordt opgeschroefd en krijgt de kans om uit te breiden. Laten we bedenken dat we ons dikwijls vergissen als we zeggen "Ik heb niet geslapen deze nacht". Zelfs indien dit het geval zou zijn, dan nog heb je de kans je een