


IMHOTEP & de helende kracht van bezield leven



Als je het Allard Pierson Museum in Amsterdam bezoekt, dan kom je daar op de afdeling Egyptologie een granieten beeld tegen van een zekere Imhotep. In het Egypte van het derde millennium voor Christus was hij een absolute volksheld. Als befaamd heilmeester deden er talloze spannende verhalen de ronde over zijn magische krachten en genezingen. Op een gegeven moment, lang na zijn dood, werd hij zelfs als een god vereerd. Wat heeft de visie van Imhotep op gezondheid ons nu nog, zoveel duizend jaar later, te zeggen? Meer dan je zou denken, aldus huisarts Richard Hoofs!

TEKST: RICHARD HOOFS

Voor veel oude tempels in Egypte stond zijn beeld. Ook van deze beelden ging een geneeskrachtige werking uit: het aanraken van een beeld van Imhotep (ca. 2655-2600 v.Chr.) kon al voor heling zorgen. Ook het drinken van water dat over zijn beeld werd uitgegoten, zou genezend werken. Zijn beeld in Amsterdam mag je alleen bij zeer speciale gelegenheden nog aanraken. Bij één van deze gelegenheden heb ik zijn handen en papyrusrol aangeraakt. Er gebeurde alleen niet zo gek veel toen, geloof ik. Maar misschien juist ook wel. Want ik ben bijna nooit ziek en ik schrijf nu over deze bijzondere held uit Oud-Egypte!

Verbinding

Imhotep was grootvizier van farao Djoser, heelmeester en hogepriester van Ptah, bouwmeester van de trappiramide, astronoom en magiër. Er zijn honderden beelden van hem gevonden als wijze schrijver, met dezelfde hoofdkap als Ptah. Ook in het Rijksmuseum van Oudheden in Leiden staan enkele schitterende duizenden jaren oude beeldjes van hem. 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 oude priester-arts vinden van onze hedendaagse geneeskunde en 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 ook alles aan doen om in ons hoofd te *blijven*, met een bizar 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 stond in het teken van verbinding. Verbinding met je ziel en van daaruit verbinding met een levende, bezielde kosmos. Men wist dat alles met elkaar in verbinding staat en dat alles met elkaar samenhangt. Men leefde vanuit een holistisch besef en had een bezielde leefstijl. Er was besef dat wij deel uitmaken van een groot geheel, dat méér is dan de som der delen.

Heelmeester

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 snel weer dóór. 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. Ik deel de mening van deze oude meester en vind deze ook van toepassing voor onze huidige tijd.

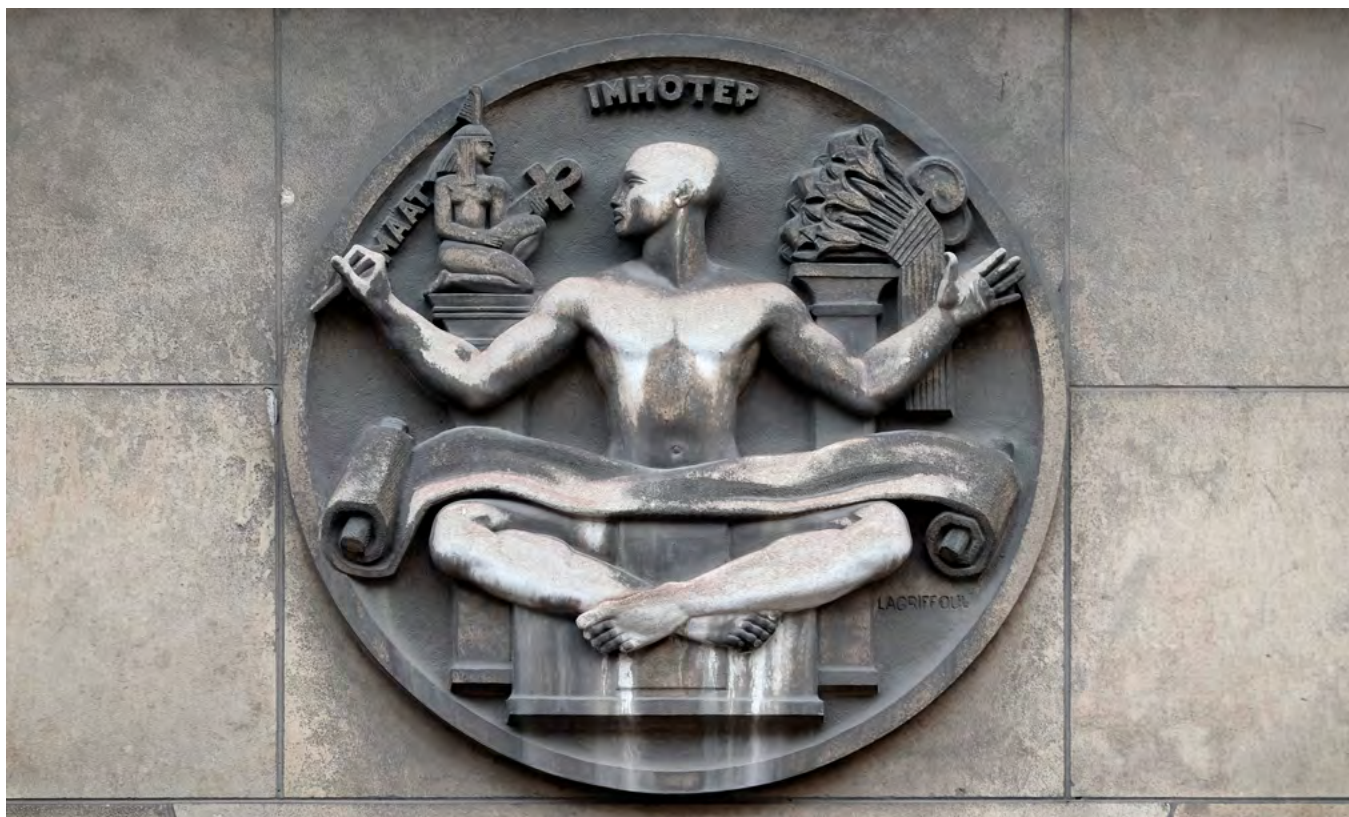
Papyrus Edwin Smith

Wie overigens denkt dat Imhotep als heelmeester bij de behandeling van zijn patiënten zomaar wat deed, heeft het mis. Dit valt terug te lezen in *Papyrus Edwin Smith*, een van de bekendste oud-Egyptische medische papyri. 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 is, maar zekerheid hierover is moeilijk te verkrijgen. Dit oeroude geschrift laat zien dat de heelmeesters in het oude Egypte werkten vanuit een rationele, analytische methode gebaseerd op adequate feitenkennis. Zo worden in de *Papyrus Edwin Smith* realistische observaties weergegeven op het gebied van anatomie, fysiologie en pathologie. Deze papyrus beschrijft voor het eerst in de geschiedenis de schedel, de hersenvliezen, het buitenoppervlak van de hersenen en de cerebrospinale vloeistof. Veel behandelingen die besproken worden in de *Papyrus Edwin Smith* hebben overeenkomsten met moderne behandelingen bij dergelijke medische aandoeningen en zijn effectief. Zo worden

er behandelingen besproken als het aanleggen van een verband of een kompres, het sluiten van de wonden met hechtingen, het spalken van botbreuken en het toepassen van immobilisatie bij hoofd- en ruggenmergletsels en breuken van het onderlichaam. Ook het behan-

delen van huidinfecties en ontstekingen met honing, wat in *Papyrus Edwin Smith* wordt beschreven, kan effectief zijn. Naast rationele en adequate medische behandelingen worden er in de papyrus ook energetische recitaties voorgesteld, een soort van toverspreuken, die een heelmeester als Imhotep diende toe te passen bij medische aandoeningen. Een rationele fysieke aanpak ging hand in hand met een spirituele benadering. Dit was geen enkel probleem voor een heelmeester als Imhotep. Een dieper begrip van de materiële wereld leidde automatisch tot een diepere eerbied voor het overal aanwezige goddelijke, en andersom. Het rationele en het spirituele werden ge-

‘Een klacht is een roep van de ziel om de balans te herstellen’



zien als twee kanten van dezelfde medaille. Voor Imhotep was er in feite geen tegenstelling tussen het spirituele en het analytische, zoals dat in onze tijd helaas nog wel vaak het geval is. Maar de tijd is aangebroken dat dit niet lang meer zo zal zijn. Vandaar dat ik mijn nieuwe boek *Bezielde leven op doktersrecept* uitbreng!

Bezielde wezen

Een mens is meer dan alleen een fysiek lichaam: een mens is een bezielde wezen. Lichaam, persoonlijkheid en ziel zijn intens met elkaar verbonden en vormen samen een wonderlijk geheel. Je lichaam is in feite een subtiele zender en ontvanger van informatie en kan je veel vertellen over jezelf en hoe jij met jezelf omgaat. Zo kan je hartslag je veel duidelijk maken. Slaat je hart rustig en regelmatig, dan ben je in balans met jezelf. Slaat je hart snel en onregelmatig, dan ben je waarschijnlijk uit balans en weg bij jezelf. Imhotep keek bij een medische klacht niet alleen naar wat er op fysiek gebied aan de hand was en wat een adequate behandeling was, maar hij keek ook naar de achterliggende oorzaak van de klacht. Ik deel deze visie, al zijn er natuurlijk wel verschillen in vorm en benadering. Zo maakte Imhotep gebruik van het herhalen van specifieke namen en klanken en van specifieke rituelen en bewegingen. De intentie was om weer in balans te komen met jezelf door versturende trillingen, die gezien werden als demonen, uit je systeem te trillen en te verwijderen. Energetisch werk vanuit de chakra-aura-filosofie, zoals ik deze toepas in mijn praktijk, heeft wel sterke overeenkomsten en komt zoals ik het zie op hetzelfde neer. Heling door verbinding en samenvallen met de bezieling in jezelf.

‘Imhotep zag het als zijn werk om de mens te helpen weer heel te worden’

Balans

Als huisarts werk je in de eerste lijn: jij bent de eerste bij wie de mensen met hun medische klachten komen, wat het 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. 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. Een medische klacht vertelt niet alleen over de verstoring van het functioneren van ons lichaam, maar geeft ook informatie over hoe wij weer onze balans terug kunnen vinden. In ons leven zullen we steeds weer uit balans raken. Dat is eigen aan het leven, dat steeds verandert. Uit balans raken is eigenlijk niet te voorkomen; het gaat erom dat we de weg terug weten te vinden om weer in balans te komen met onze innerlijke ziel.

Rugpijn

Een mooi voorbeeld hiervan zien we terug bij klachten van lage rugpijn. Rugpijn is erg vervelend en belastend. Bij rugpijn is er letterlijk overbelasting van de ruggengraat, de steunende structuur van ons lichaam. De onderrug is de basis van je kracht. Bij een gevoel van onmacht, overbelasting en minder vertrouwen, worden de spieren van de onderrug vaak extra aangespannen. Zelf ben ik niet onbekend met rugklachten, met name als ik te veel van mijzelf vraag en stress ervaar, zoals bijvoorbeeld in een periode van erg veel werken met veel nachtdiensten. Via de pijnklacht in mijn rug geeft mijn lichaam dan letterlijk aan dat er behoefte is aan 'een steuntje in de rug'. Dat ik soepeler met mijzelf om mag gaan en er behoefte is aan meer veiligheid voor mijzelf. Zo kan lage rugpijn een signaal zijn om een andere houding aan te nemen ten aanzien van jezelf. Bijvoorbeeld door eens de tijd te nemen om te rusten, aan yoga te gaan doen of te mediteren. Of minder werk op je schouders te nemen door eens om hulp te vragen. Rugpijn kan zo aangeven dat je letterlijk en figuurlijk een stapje terug mag doen.

'Geen enkele klacht staat volledig op zichzelf: er is altijd een verband met leefstijl en/of leefomstandigheden'



Leefstijl

Imhotep wist dat alles wat je denkt, doet, voelt en ervaart van invloed is op je systeem. Hij wist dat alles met elkaar in verbinding staat en dat wij onlosmakelijk zijn verbonden met onze leefwereld. Hoe wij met onze wereld omgaan, zo gaan we ook met onszelf om. Door goed voor onze omgeving te zorgen, voor onze aarde, dieren en mensen, zorgen we ook goed voor onszelf. Imhotep wist ook dat het belangrijk is om je lijf goed te verzorgen. Je lichaam is de tempel van je ziel. Aandacht en zorg voor je lichaam, betekent aandacht en zorg voor jezelf. Gezonde, gevarieerde voeding (waarbij verse groenten en fruit de basis vormen), voldoende beweging, goede hygiëne en voldoende rust en

slaap zijn hierbij van belang. We zijn zelf verantwoordelijk voor onze eigen gezondheid en ons welzijn. Verbinding maken met je bezieling vergroot je zelfhelende vermogen, gezondheid en welzijn. Dit zie ik als huisarts ook terug bij mensen met een leefstijl waarin bezieling centraal staat en waar tijd is voor bezielde materiële en immateriële voeding, zoals bijvoorbeeld tijd voor bezinning en meditatie, retraites, yoga en contact met de natuur. Bij deze leefstijl zie je duidelijk minder chronische aandoeningen als suikerziekte en longemfyseem, en minder kans op overspannenheid en burn-out.

Loslaten

Al je waarnemingen, emoties, gedachten en overtuigingen hebben hun doorwerking op je lichaam, systeem, gezondheid en welzijn. Wat doet het met je als je diep vanbinnen gelooft dat je niet deugt en niet goed bent zoals je bent? Als je jezelf niet kunt accepteren? Positief denken en je richten op het positieve hebben zo een helende werking. Maar je zelfhelende vermogen werkelijk vergroten, vraagt meer dan alleen deze aanpassingen in je denken. Het vraagt om het loslaten van alle beperkende en zelf-ondermijnende overtuigingen die vanuit je onderbewuste in jou doorwerken. Je hele lijf reageert op deze overtuigingen, of ze nu kloppend zijn of niet. Je lichaam en je hele systeem volgen jouw overtuigingen. Een placebo werkt overigens ook op deze manier. Als mensen een nepmedicijn krijgen, maar ze zijn ervan overtuigd dat het het juiste medicijn betreft, dan blijkt het nepmedicijn toch uitermate effectief. Het werkt ook andersom, met een 'nocebo': als mensen geloven dat een medicijn niet werkt en erg veel bijwerkingen heeft, dan heeft dit een beperkend en ondermijnend effect op het herstel. Door onszelf vanuit onze ziel te identificeren met het positieve, kunnen we de invloed van ondermijnende overtuigingen verbreken en ze loslaten. Ons zelfhelend vermogen kan dan weer vrijuit en zonder blokkade op ons inwerken. Deze helende kracht van transformatie vanuit onze bezieling is van alle tijden. Zoals Imhotep al wist. Daarom is het nodig om de angel uit onze ondermijnende overtuigingen te halen en onze diepere trauma's te doorgronden, helen en los te laten. Onze ervaringen zijn hierbij ons werkmateriaal. Het gaat erom de ervaring van het positieve en bezielde als uitgangspunt te nemen, niet de ondermijnende stemmen in onszelf. Dit kunnen allerlei soorten ervaringen zijn. Het zijn ervaringen waarbij je ziel tot je spreekt. Het zijn ervaringen waarbij je uit je hoofd gaat en weer verbinding maakt met jezelf. Met de eigenliefde in jezelf. Bijvoorbeeld bij het genieten van een mooie zonsondergang, het wandelen in de natuur met je hondje, de geboorte van je kind, bij het zingen onder de douche.

Zuiveringsproces

Imhotep stond voor een leefstijl waarbij het welzijn van de mens centraal staat. Een leefstijl met regelmaat en ritme en balans tussen werk en ontspanning, waarbij geleefd kan worden vanuit het hart. Een te hoge werkdruk maakt



*‘Het volgen van je zielsbestemming
is het ultieme en ware doel van het leven’*

dat we in ons hoofd gaan zitten en leven vanuit ons hoofd, zoals we dat in onze cultuur veelal doen. Als er in het dagelijks leven de tijd en rust kan zijn om je emoties en gevoelens te doorvoelen, geeft dit ruimte en kan de druk in ons systeem afnemen. Het is van belang om te zorgen dat je ruimte hebt in jezelf. Dat maakt dat je meer aankunt en zorg kunt geven. Meditatie, yoga, ontspanningsoefeningen, contact met de natuur en retraites helpen hierbij. Het geeft ons en ook ons gezin, familie en vrienden inspiratie. Een medische klacht of ziekte is te zien als een zuiveringsproces dat nodig is om weer naar jezelf te luisteren en jouw wijze van leven hieraan aan te passen. Het is een vertrekpunt naar herleving van jouw bezieling. Een medische klacht kan je helpen jezelf weer te vinden en je bewust te maken van wat werkelijk belangrijk voor je is. Het is een signaal van je lichaam om de aandacht weer op je ziel te richten. Een klacht is een ingang tot bewustwording en middel om bij het wezenlij-

ke te komen. Om je focus te verplaatsen van de buitenwereld naar binnen, naar wat je wezenlijk gelukkig maakt en voldoening brengt, naar het positieve van je bezieling.

De wijsheid en inzichten van Imhotep over een bezielde leefstijl kunnen ons helpen ons meer bewust te worden van het helende vermogen van onze zielsverbinding. In het oude Egypte stond de ziel centraal en was er de intentie te leven vanuit verbinding met die 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* verwijst hiernaar: ‘*Ken uzelve en u kent God*’.

Richard Hoofs (1965) werkt als huisarts, spiritueel coach en schrijver. Hij publiceert vanaf 2000 wetenschappelijke boeken en artikelen in de medische vakbladen. Daarnaast schreef hij enkele boeken over het zelfhelende vermogen in de mens. Zijn meest recente boek is *Bezielde leven op doktersrecept*, verschenen in september 2024 bij S2 Uitgevers. Naast zijn medische opleiding tot huisarts volgde hij complementair geneeskundige trainingen in acupunctuur, antroposofie en oud-Egyptische heelkunde. www.medischepraktijkmondésir.nl
medischepraktijkmondésir@live.nl

