

Para
VISIE.

Gezondheid
Special.

In de voetsporen van

Egyptische sjamanen

Uit Egypte komt veel moois. De piramides, de sfinx, het goud van Toetanchamon en niet te vergeten de Nijl. Kortom: het land is een bakermat van kunst, wijsheid en beschaving. Maar óók van geneeskunde, of beter: heilkunde. De oude Egyptische heelmeesters waren sjamanen die werkten vanuit een holistische visie: heling betrof lichaam, persoon én ziel. Huisarts Richard Hoofs uit Schoorl raakte geïnspireerd en onderzocht hun werk- en zienswijze.

Tekst: Richard Hoofs

De Egyptische heelmeesters werkten zowel rationeel als spiritueel. Zowel vanuit de dualiteit als de eenheid. En/En. Zij lieten zich daarbij inspireren door hun totems of goddelijke krachten, zoals Isis en Thot. Uitgangspunt van hun filosofie is dat ieder mens een eigen unieke gave in zich heeft. Het doel van het leven is om deze persoonlijke gave naar buiten te brengen, ten dienste van het grotere geheel. De Egyptische sjamanen waren meesters in het werken met energie. Zij waren bekend met de 13 chakra's en werkten hier ook mee. In dit artikel diverse energetische oefeningen en tips uit Oud-Egypte, die ook nu nog geweldig werken. >

Energetische oefening om jouw aura op te zetten

De volgende oefening helpt je om je aura op te zetten en je eigen ruimte in te nemen. Het biedt bescherming tegen een overvloed aan indrukken, emoties en gevoelens. Het helpt om bij jezelf te blijven.

- Ga stevig op de grond staan, met beide voeten op de grond. Voel hoe je voeten tegen de aarde drukken en hoe de aarde tegen je voeten drukt. Voel het raakvlak tussen je voeten en de grond.
- Breng met gebogen armen je handpalmen tegen elkaar aan voor je lichaam ter hoogte van het hart.
- Beweeg ze vervolgens langzaam omhoog tot boven je hoofd. Tot je armen gestrekt zijn en het niet meer verder gaat.
- Breng je armen vervolgens ontspannen, maar wel uitgestrekt naar beneden langs je lichaam. Als een ei. De handpalmen blijven hierbij in dezelfde positie.
- Stel je visueel voor dat het ei dat je om jezelf heen maakt, onder jouw voeten verder doorloopt in de aarde. De ruimte van het ei onder jouw voeten in de aarde is net zo groot als boven jouw hoofd.
- Je wordt ook aan jouw voor- en achterkant omgeven door het ei. Neem ook de voor- en achterkant daartoe mee in jouw visuele voorstelling. Of beweeg je armen ook deels naar achteren.
- Breng je armen tijdens je inademing omhoog tot boven je hoofd. Breng ze weer omlaag tijdens je uitademing, waarbij je jezelf voorstelt dat je jouw ei vult met de lucht die je uitademt. Doe dit 3 keer en neem iedere keer de tijd om het door te laten werken. Voel na wat het met jezelf doet.

'De Egyptische sjamanen waren meesters in het werken met energie'





Rozenolie

Ook rozenolie is populair bij de Egyptenaren. Het werkt beschermend voor de Ba (Ziel), de Ka (persoonlijkheid) en het lichaam. Het werd ook in huis gebruikt ter bescherming van 'huis en haard'. Bij de eerste inwijding van de neofiet in de mysteriën zou deze olie ook gebruikt zijn. Het zou de Ka hierbij beschermen en de verbinding met het lichaam versterken. Tijdens het zogenaamde mondopeningsritueel werd het ook gebruikt in combinatie met muskusolie. Het mondopeningsritueel werd uitgevoerd na het mummificatieproces. Dit ritueel zorgt ervoor dat de overledene in de onderwereld tot leven komt en kan eten, drinken en spreken. De Ka (= persoonlijkheid) van de overledene wordt erdoor versterkt en beschermd. Rozenolie werkt ook beschermend en zalvend voor de Ba (= Ziel). De Egyptenaren gebruikten het als massageolie voor het gehele lichaam. Het heeft een vitaliserende werking en versterkt de gevoelsenergie. Het werkt met name goed bij pijn in de rug, de nek en de schouders. In combinatie met olijfolie werd het gebruikt bij een droge huid en in combinatie met kamferolie bij acné, huidinfecties en schaafwondjes. Pure rozenolie is vrij duur, maar het is ook prima zelf te maken. Neem daarvoor een glazen pot en stop deze helemaal vol met rozenblaadjes. Vul de pot daarna met zonnebloemolie totdat hij vol is. Roer gedurende 1 week iedere dag enkele minuten door de blaadjes. Na 1 week de olie zeven en jouw rozenolie is klaar. Door de pot tijdens de week in de zon te plaatsen versterk je de geur van de rozen in de olie.

De blauwe lotus

Nymphaea caerulea, is eigenlijk de blauwe waterlelie. Zij is de sacrale plant van Oud-Egypte, staat afgebeeld op vele muurschilderingen en is teruggevonden in het graf van Toetanchamon. Zij heeft blauwe bloemblaadjes en een helder geel centrum. De dagelijkse opening van de blauwe lotus, met haar blauwe blaadjes en gouden centrum, werd gezien als een heilige groet aan de zon. Een heilige groet die werd beëindigd bij zonsondergang, als de bloem haar blaadjes sluit. De blauwe lotus is verbonden met de zon, met de Goddelijke kracht Ra. Zij werd gebruikt bij rituelen als symbool van nieuw leven. Zij werd meegegeven aan de overledenen en is teruggevonden op mummies. De bloemen bevatten psychoactieve alkaloiden. Deze hebben een mild verdovende werking. Ze werden gebruikt als pijnstilling, als kalmeringsmiddel en ter verbetering van het geheugen. Ook werden ze gebruikt als afrodisiacum en voor een gevoel van extase en euforie. Van de bloemen en zaden werd thee getrokken en deze werd vervolgens in wijn verwerkt. De blauwe lotus kan ook direct in wijn verwerkt worden door de bladeren er een paar dagen in te laten weken. De blauwe lotus heeft een mild effect. Rode wijn kan uit zichzelf ook al kalmerend, euforisch en als afrodisiacum werken. Toch is haar doorwerking wel goed voelbaar. •



Delen van dit artikel zijn overgenomen uit:

Heelmeesters - In de voetsporen van de Egyptische sjamanen

Auteur: Richard Hoofs
Uitgeverij: Obelisk boeken
ISBN 9789493071179

€ 29,99

Bestellen: www.obeliskboeken.nl/shop/heelmeesters/

