

Dit artikel is eerder verschenen op nieuwetijdskind.com. Het heeft verschillende reacties losgemaakt. Laat vooraf duidelijk zijn dat ik ieder een (rook)vrij heden en toekomst toewens. Veel leesplezier. Vragen naar aanleiding van dit artikel kun je mij persoonlijk mailen op contact@dankh.nl.

Waarom roken soms beter is dan mediteren!



Dat klinkt tegenstrijdig. Dat vond ik ook.

Toen een therapeut in een cruciale periode van mijn leven me bijna sommeerde om vooral nu niet te stoppen met roken en ik het toch deed, bleek haar advies achteraf het beste.

Wil je weten waarom, wanneer en voor wie roken soms beter is dan mediteren, ook als je anti-roken of pro-mediteren bent? Lees dan vooral door.

Ik hoef mensen echt niet te vertellen dat roken slecht voor ze is. Als je (hoog)sensitief bent voel je dat ook goed in je lichaam. Daar hoef ik geen woorden aan vuil te maken.

Voordat ik bijna 10 jaar geleden mijn laatste sigaret uitdrukte, had ik al verschillende pogingen ondernomen om te stoppen met roken. Meestal in perioden van grote veranderingen en opwinding kreeg ik ook behoefte om beter aan mijn gezondheid te werken. Dat ging vaak gepaard met een poging te stoppen met roken. Dat pakte een aantal keren niet goed uit. Ik raakte er ernstig door ontregeld en uit balans. Ik begrijp nu beter waardoor dat komt.

In mijn praktijk heb ik mezelf al een paar keer het zelfde advies aan zeer sensitieve mensen horen geven: 'Als je rookt, stop nu niet met roken.' Soms in combinatie met het advies om tijdelijk geen vorm van meditatie te beoefenen die er op gericht is om bijvoorbeeld Eenheid, Licht, de Kosmos te ervaren.

Waarom en aan wie geef ik zo'n advies dat indruist tegen geldende spirituele- en gezondheidsnormen?

Hoogsensitiviteit komt in verschillende gradaties voor. Een deel van de hoogsensitieve mensen is zeer intuïtief begaafd of heel fijnbesnaard. Ze nemen stemmingen, sferen, gevoelens, energieën en andere vormen van leven waar die ver buiten het normaal fysiek waarneembare liggen. Men noemt dat ook buitenzintuiglijke waarnemingen of paranormale waarnemingen.

Een van de kenmerken van zeer intuïtief begaafde mensen is dat het kruinchakra erg open staat waardoor ze extra veel oppikken. Je kunt het vergelijken met een flinke schotelantenne die gericht staat op de Kosmos. Als deze intuïtieve gave niet gepaard gaat met een stevige gronding kan het mis

gaan in tijden van crisis. Een te hoge sensitiviteit kan dan uitmonden in het verlies van realiteit. Als je rookt, is stoppen met roken op dat moment geen goed idee. Waarom?

Roken helpt je in die situatie met gronden. Je zuigt met de rook als het ware je wezen, dat uitreikt naar de Kosmos, weer mee naar binnen waardoor je beter in contact blijft met je fysieke lichaam en de grond onder je voeten. Flink inademen door inhaleren en stevig uitademen door rook uit te blazen, helpt ook om in contact met je lichaam te blijven. Zeker als je neiging groot is om te dissociëren bij crisis of als het je gemakkelijk afgaat om in hogere sferen te verkeren.

Als de sluiers tussen verschillende werelden voor jou dun zijn, is letterlijk voeling houden met de grond onder je voeten heel belangrijk. Je raakt er door ontregeld en uit balans als dat niet zo is.

Het is in tijden van crisis ook niet wenselijk om vormen van meditatie te beoefenen die juist stimuleren dat je het kruinchakra nog verder opent door gericht te zijn op het ervaren van goddelijke eenheid of iets dergelijks. Dat kun je namelijk al heel goed. En het kan daar 'boven' veel aangenamer en serene zijn dan hier. De kans om dan het contact te verliezen met het 'hier en nu' is aanwezig. Soms kan dan de scheidslijn met een psychose heel dun zijn.

Je uitdaging ligt echter in het leven **hier** in dit lichaam en **nu** in dit leven. Je hebt niet voor niets deze intuïtieve gave gekregen. Die is bedoeld om er hier op aarde wat mee te kunnen doen. Herstel en versteviging van je basischakra en je gronding is een voorwaarde om je talenten en kwaliteiten neer te kunnen zetten.

Als je rookt en worstelt met de balans tussen 'hier' leven en 'daar' willen zijn, is het misschien bemoedigend om te weten dat je heel intuïtief begaafd kunt zijn en tegelijkertijd nuchter en praktisch 'met je voeten in de klei' in deze wereld kunt staan.

Je kunt prima een schotelantenne gericht hebben op de Kosmos en tegelijkertijd een niet-roker en een meditatie-beoefenaar zijn.

Anders kan ook nog. Ik ken een paar heel intuïtief begaafde genezers die roken als een ketter omdat ze daarmee het contact met het 'hier en nu' kunnen behouden en zo hun werelddienst kunnen vervullen.

Ik heb ooit besloten mijn oordeel hierover los te laten. Mijn motto is: zoek je eigen weg hierin. Er is geen betere weg dan jouw eigen weg.

En stoppen met roken? Vertrouw er op: je doet het wanneer je er klaar voor bent!

Patricia Akkermans

www.dankh.nl

Biografie: Patricia Akkermans is natuurgeneeskundig therapeut, coach en master in social work. In haar praktijk begeleidt zij hoog-sensitieve professionals in onderwijs en hulpverlening die worstelen met de balans tussen wat hen energie kost en wat hen energie geeft.