

Column op Eva-online:

<https://eva.eo.nl/artikel/2019/02/geestelijk-fit-blijven-als-je-chronisch-ziek-bent/>

Marike, chronisch ziek, ziet op Facebook een filmpje met vijf tips om geestelijk fit te blijven. Dat spreekt haar wel aan. Alleen tip vijf, daar kan ze niet zo mee uit de voeten. "Je verdriet kun je niet even als een ballon loslaten."

Geestelijk fit blijven als je chronisch ziek bent

Mijn dagelijkse vermoeidheid beïnvloedt ook mijn geest, zodat tips om geestelijk fit te blijven, welkom zijn. Zo, denk ik. Na enige oefening ga ik straks stralend geestelijk fit door het leven. Ik zie mijn omgeving al verbaasd en met enige jaloersheid naar mijn positieve geestelijke verandering kijken!

Meditatie

De eerste tip: tijd nemen voor meditatie. Die kan ik wel ter harte nemen, want een bijbelmoment schiet er nog weleens bij in. Onlangs ontdekte ik de podcast [Eerst dit](#). Een meditatiemoment dat ik beluister terwijl ik wakker lig te worden en mijn lijf zich langzaam klaarmaakt om uit bed te stappen.

*Mijn dagelijkse vermoeidheid beïnvloedt ook mijn geest,
zodat tips om geestelijk fit te blijven, welkom zijn.*

Bewegen

Tip twee vertelt me dat ik regelmatig moet bewegen. Ai, dat is een lastige als je moeilijk loopt en niet aan sport kunt doen. Jammer, tip twee gaat mij geen fitte geest opleveren.

Stilte

De derde tip spreekt me wel aan: ga eens een kerk of stiltekapel binnen, laat de sfeer op je inwerken en steek eventueel een lichtje aan voor iemand. Ik neem me voor om de stiltekapel op ons dorp wat vaker te bezoeken en me te laten inspireren door de stilte en de sfeer.

Boek

Tip nummer vier is voor mij een makkie: lees een goed boek, de Bijbel of een inspirerend gedicht. Ik ben gek op lezen. Ik geniet ervan om me onder te dompelen in het verhaal en te bedenken hoe ik zelf in de situatie van de hoofdpersonen zou handelen. Een avondje lezen is voor mij pure ontspanning.

*Juist als je de pijn van die krassen op je ziel toelaat,
ontstaat er ruimte voor positieve gedachten.*

Positieve gedachten

Maar dan tip vijf: laat alle negatieve gedachten los en laat alleen positieve gedachten toe. Hier trek ik mijn wenkbrauwen op. Ik heb geleerd dat deze tip niet werkt wanneer het pijnlijke gedachten en

gevoelens betreft. Verdriet, boosheid, wanhoop, jaloezie en noem maar op, kunnen zich diep van binnen in je genesteld hebben. Die kun je niet even als een ballon 'loslaten', want de ervaringen die erbij horen, zijn een deel van je levensgeschiedenis en van jezelf geworden. Mijn ervaring is dat je deze gedachten en gevoelens beter voorzichtig kunt toelaten, hoe moeilijk en pijnlijk dat ook is. De krassen in je leven en op je ziel blijven. Maar juist als je die krassen laat staan en er de pijn van toelaat, ontstaat er langzaamaan ook ruimte voor positieve gedachten. Dan wordt het mogelijk om te leven 'met een lach en een traan' of juist andersom. Dat geeft opluchting en verlicht je vermoeide geest.