

Luis Angel Diaz

HET CELGEHEUGEN

Oude overlevingspatronen wissen
en het pijnlichaam loslaten



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Memory in the Cells*

Vertaling Jörgen van Drunen

Omslag Villa Grafica

Binnenwerk Zeno

NUR 728

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN: 9789020220223

ISBN e-book: 9789020220230

© Luis Angel Diaz 2010

© 2023 Nederlandse vertaling Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

INHOUD

Voorwoord door Arjuna Ardagh 9

1 CELLULAR MEMORY RELEASE (CMR)

De zoektocht 17

Mijn achtergrond en leven 18

Een onverwachte transformatie 20

Het ontstaan van Cellular Memory Release 21

Met het pijnlichaam werken 28

2 ALLES IS ENERGIE

We zijn gemaakt van pure energie 31

Het lichtlichaam en de oorspronkelijke resonantie 35

Onze vroege programmering 38

3 TEGENGESTELDE EN ELKAAR AANVULLENDE FREQUENTIES

Alles bevindt zich in het energieveld 43

Tussen pijn en vreugde: de slinger 47

Echte tegenover denkbeeldige pijn: hoe we ons lijden
creëren 52

Echte pijn 53

Denkbeeldige pijn 54

Chronische pijn 56

Het is wijs om pijn te vermijden; het is niet wijs om je ertegen te verzetten 58

Weerstand is lijden 61

4 VERSLAVING AAN HET LIJDEN: DE DRANG OM TE LIJDEN

Pijn overkomt ons, maar lijden is een keuze 65

Het slachtoffervirus: de verslaving aan het lijden 71

Het model van eigen verantwoordelijkheid 74

5 HET PIJNLICHAAM

Het terughalen van verloren delen 77

Zo ontstaat het pijnlichaam 81

Enkele specifieke eigenschappen van het pijnlichaam 85

Wat niet 'echt' is veroorzaakt pijn: hoe onze gedachten onze staat van zijn beïnvloeden 87

6 CELLEN HEBBEN EEN GEHEUGEN

Wat is het celgeheugen? De menselijke bio-computer 91

Enkele aspecten van het celgeheugen 93

Het energieveld houdt het celgeheugen vast 97

Relevant onderzoek 99

7 LADINGEN DIE SPOREN ACHTERLATEN

De Positieve Emotionele Lading (PEL) 103

Wanneer de negatieve emotionele lading de positieve verdringt 106

Hoe groter de negatieve lading, des te groter het pijnlichaam 107

Het gevaar van zelfveroordeling: een van de belangrijkste oorzaken van lijden 110

8 HELING EN TRANSFORMATIE ZIJN MOGELIJK: ENKELE PRAKTISCHE OEFENINGEN

- Pijn kan een leraar en gids voor ons zijn 113
- Pijn transformeren 114
- De taal van het lichaam leren: het pijnlichaam opsporen 115
- Terugkeren naar het lichtlichaam 116
- Pain Body Release (PBR): zo transformeer je pijn naar vrede en vreugde 119
- Ervaringen met pbr 124
- Het pijnlichaam transformeren, vier praktijkvoorbeelden 125

9 NEURAL NET REPATTERNING (NNR)

- Overtuigingen blootleggen – een parabel 137
- Drie stappen om oude gewoonten en oud gedrag te veranderen 147
- Praktijkvoorbeelden waarbij NNR wordt gebruikt 150

Tot slot 171

Bibliografie en aanbevolen literatuur 175

Over de auteur 176

1

CELLULAR MEMORY RELEASE (CMR)

*Vrijheid, vrede en innerlijke vreugde zullen ons blijven
ontglippen totdat we ons bewust worden van onze werkelijke
waarheid, zonder onszelf te verschuilen of ons te schamen voor
wat we zijn.*

Lynn Grabhorn

DE ZOEKTOCHT

Je kunt welzijn, vrijheid en innerlijke vrede bereiken. Het is mogelijk om je in elke porie van je huid volledig in harmonie te voelen met alles om je heen en met de vreugde van het leven. Paradoxaal genoeg kun je dit ook bereiken door middel van fysieke of emotionele pijn, waarbij je de bodem bereikt om vervolgens op te stijgen en vrede te vinden, een vrede geboren uit acceptatie, uit verzoening met je eigen wezen in verbondenheid met het universum.

Als je lijdt, ben je hier al naar op weg. Als een deel van jou op een of andere manier weet of voelt dat er iets anders is dan wat je zintuigen kunnen waarnemen, ben je ook al op weg. Als je gelooft dat zoveel ellende in de wereld aanleiding moet geven tot een soort ontwaken, dan ben je al op weg. Als je dit

boek leest, ga je misschien wel weer op zoek naar meer zingeving in je leven. Misschien zul je niet kunnen veranderen wat er met je gebeurt, maar je kunt wel degelijk veranderen wat het voor jou teweegbrengt en voor jou betekent. Onthoud: er schuilt een ongelooflijk grote intelligentie in jou, die ook in het universum werkzaam is.

MIJN ACHTERGROND EN LEVEN

Toen ik jong was, keek ik vaak naar volwassenen. Het leven verscheen als een speelfilm voor mijn ogen en het was alsof ze volwassen acteurs en actrices waren die een script volgden waarin ze allemaal een rol speelden. Toen ik vijf jaar oud was, had ik al ervaren waarvan ik later wist dat het een depressie werd genoemd. Ik voelde me 'zwaar', niet verbonden met de wereld en ik had zelfmoordgedachten. Ik werd bevangen door gevoelens van zwakte en hulpeloosheid. Ik was bijna altijd moe. Mijn lichaam werd te zwaar en ik vermeed voortdurend de onaangename gevoelens die daardoor werden veroorzaakt door te gaan schransen of te veel tv te kijken. Zelfs op die jonge leeftijd wist ik zeker dat er voorbij wat ik zag, een andere manier van leven moest zijn. Achter een façade van tederheid, doelmatigheid en aanpassing ontkiemde er een blijvende emotionele pijn in mij. Later, toen ik 'beschaafd' en 'getemd' was door de cultuur waarin ik toevallig leefde, trok dat gevoel zich terug naar de achtergrond en raakte het min of meer in de vergetelheid. Op dat moment in mijn leven had ik, zoals dat meestal gaat, al geleerd hoe ik mijn gevoelens kon verbergen en ontkennen.

Tijdens het lange en pijnlijke proces van adolescent worden ging ik steeds meer geloven dat er een fout, een onoverkomelijk gebrek in mij zat. Dit veroorzaakte echter verwar-

rende en tegenstrijdige gevoelens, omdat ik dingen anders zag dan de mensen om me heen. Ik kon verder kijken dan de patronen die de volwassenen hadden ontwikkeld, waardoor ik me beschaamd en schuldig voelde, maar ook bijzonder. ‘Wie denk je wel dat je bent?’ vroeg een stem die steeds sterker doorklonk. Die innerlijke spanning uitte zich in mijn lichaam door pijn in mijn nek en rug, spijsverteringsproblemen en brandend maagzuur. Mijn voortdurende en intense angst en gepieker werden een chronisch geruisloos gedrag.

Toen ik pas zeventien jaar oud was, voelde ik me zo wanhopig dat ik hulp zocht in de psychoanalyse. Samen met María Lidia, een zachtaardige professional met een spirituele achtergrond, die niet religieus of dogmatisch was, begon ik te erkennen dat ik tegen mezelf had gelogen. Ik realiseerde me dat de sociaal geaccepteerde waarden en prioriteiten van mijn familie, bijvoorbeeld dat ik aanzien moest hebben of me zorgen moest maken over wat andere mensen van me vonden, nooit echt belangrijk voor me waren geweest. Ik vond het blijkbaar ook niet belangrijk om een eigen gezin te stichten, een goede reputatie te hebben, of veel geld te vergaren als een manier om een succesvol leven op te bouwen.

Toen ik eenentwintig was stopte ik tegen ieders advies in met mijn studie architectuur en begon ik met yoga, meditatie en een vegetarische levenswijze. Dat deed ik bij een groep hindoeïstische monniken. Zij leerden me een heleboel dingen die later in mijn carrière van pas zouden komen. Tegelijkertijd begon ik met het bestuderen van holistische geneeswijzen en oosterse geneeskunde. Het was een radicale verandering die een nieuw leven vol creativiteit, doelgerichtheid en vreugde opleverde. Hetzelfde leven dat ik nu, vele jaren later, nog steeds heb. Op mijn eenentwintigste leerde ik een van de meest relevante dingen die een mens kan leren:

mijn eigen keuzes maken op basis van wat me een goed gevoel gaf, in plaats van keuzes maken op basis van wat ik zou moeten doen of wat er van me verwacht werd. Ik leerde ook dat het voortdurend zoeken naar de acceptatie en goedkeuring van anderen een perfecte formule is voor een lijdensweg, waarbij je altijd 'ja' zegt tegen anderen en 'nee' tegen jezelf. Vanaf dat moment begon ik aan een zoektocht naar de persoonlijke bevrijding die alle oosterse leerstellingen beloven. Ik bestudeerde en beoefende verschillende geneeswijzen en bewustwordingsmethoden. Ik volgde talloze workshops en opleidingen. Ik wilde mijn kennis uitbreiden en leren hoe ik mijn leven kon verbeteren en anderen kon helpen hetzelfde te doen. Dus werd ik opgeleid in shiatsu en een groot aantal andere oosterse gezondheidkundige disciplines: qi gong, tui na, voeding, macrobiotiek, acupressuur, acupunctuur, oorth therapie, kruidengeneeskunde, homeopathie en reflexologie. Gedreven door de passie om meer te weten te komen en steeds efficiënter te worden in mijn werk, studeerde ik ook wetenschappelijke astrologie, iridologie, hypnotherapie, Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP), Touch for Health, gespecialiseerde kinesiologie, Neural Organization Technique (NOT), Emotional Freedom Technique (EFT) en enkele andere geneeswijzen.

EEN ONVERWACHTE TRANSFORMATIE

Met de beste bedoelingen voor ogen dompelde ik me jarenlang onder in de bestudering van verschillende academische en spirituele kennisgebieden die gerelateerd waren aan mijn carrière en bestudeerde ik verschillende kosmogonieën en geneeswijzen. Ondanks dat alles ervoer ik nog steeds geen innerlijke vrede en voelde ik me niet vrij, laat staan gelukkig.

Ik had het gevoel dat ik niet compleet was. Er ontbrak altijd 'iets' in mijn leven. Enkele jaren later bracht een ervaring van diepe en intense pijn zoals ik die nog nooit had gehad, op de meest onverwachte manier een transformatie op gang die ik niet voor mogelijk had gehouden. Door deze schijnbaar ondraaglijke pijn ontdekte ik iets wat een leidraad voor mij zou worden, hoewel ik me er nauwelijks van bewust was. Een aanwezigheid die van mijzelf uitging en mijn hele lichaam doordrong. Plotseling stelde de transformatie van mijn pijn me in staat de sluier op te trekken en voelde ik niet meer de drang om te zoeken. Ik wist op een of andere manier dat geen enkele van mijn vroegere zorgen in wezen echt was voor mij, en dat het type leven dat ik zo toegewijd had geleid dat ook niet was.

Op dat moment werd de oorspronkelijke zekerheid die ik in mijn jeugd had gehad, bevrijd uit de vergetelheid en begreep ik met mijn hele wezen dat de wereld waarvan ik altijd had gedacht dat die echt was, helemaal niet echt was. Ik had voor het eerst een gevoel van volheid en door dat besef bereikte ik een gevoel van bevrijding en een diepgaande innerlijke vrede die ook nu nog mijn leidraad in het leven zijn.

HET ONTSTAAN VAN CELLULAR MEMORY RELEASE

Mijn belangstelling voor het celgeheugen ontstond toen ik ongeveer dertig was. Het verdiepte zich acht jaar later, toen Adriana – mijn vrouw en levensgezellin, en moeder van mijn drie kinderen – plotseling overleed. Toen Adriana en ik op een zonnige dag in Sausalito zaten te lunchen voordat ik op reis ging naar Zuid-Amerika, kon ik niet bevroeden dat ik haar nooit meer levend zou terugzien. Terwijl ik weg was, viel ze flauw en kwam ze in een diepe coma terecht waaruit ze

nooit meer zou ontwaken. In het ziekenhuis ontdekten de artsen een hersenaneurysma. Terwijl ik na mijn koortsachtige terugreis uit Zuid-Amerika naast haar in het ziekenhuisbed zat, was ik geschokt, en had ik het gevoel dat ik verdronk, alsof ik door de klap verdoofd was. Een innerlijke stem vroeg steeds opnieuw: 'Waarom? Waarom? Waarom?' Ik voelde de druk van een zware, ondraaglijke ijzeren kroon om mijn hoofd. Ik kon niet huilen. Ik was verstard, hoewel het me wel lukte om kalm te blijven en mezelf onder controle te houden.

Ik was op de intensive care met Kelly, een dierbare vriendin en cursiste van mij. Ze kwam naar me toe en zei: 'Oké, nu gaan we doen wat je ons hebt geleerd.' Ik wist meteen wat ze bedoelde. Ze doelde op het werk dat ik met mijn studenten en cliënten aan het ontwikkelen was, waarbij we volledig erkennen wat we voelen op het moment dat het zich in ons lichaam aandient, in plaats van dat we eventuele onrust of negatieve emoties blokkeren, of ons verliezen in gedachten of verhalen over wat we ervaren. Ik gaf me eraan over. Ik stopte met denken en analyseren, ik probeerde mijn gevoelens niet meer onder controle te houden en ik accepteerde dat ik absoluut niets wist. De toestemming die ik mezelf gaf om de pijn die door mijn lichaam woedde volledig te voelen, veroorzaakte een 'buitentijdse' ervaring die slechts enkele minuten in beslag nam, maar een leven lang leek te duren. Door deze ervaring beleefde ik een aantal zeer intense innerlijke toestanden: ontkenning van wat er was gebeurd, diepgaande woede, het gevoel in de steek gelaten te zijn, angst voor de toekomst en, paradoxaal genoeg, ook schuldgevoelens, heel veel schuldgevoelens.

Adriana was er niet meer, maar op een of andere manier plantte haar vertrek het zaadje van een ongelooflijk geschenk in mij, het geschenk van de bewustwording van een nieuw le-

ven. De schok van haar verlies was de eerste stap in een innerlijk proces dat mijn kijk op mezelf en op mijn leven volledig veranderde. Na Adriana's overlijden stopte ik meer dan zes maanden met mijn praktijk en al mijn activiteiten. In die periode bestond mijn wereld alleen maar uit onze drie kinderen en mijzelf. Gedurende deze hele periode hield ik dagboeken bij. Ik moest met anderen delen wat er in mij omging, maar ik kon het niet. Iets in mij zei dat ik het voor mezelf moest houden. Het was te persoonlijk en heel moeilijk uit te leggen. Ik wist of begreep niet wat er gebeurde. Gedurende enkele maanden dook ik steeds dieper in fysieke gevoelens en gewaarwordingen, en ik begon nieuwe innerlijke dimensies te ontdekken. Fysiek was het alsof sommige delen van mij zich begonnen te openen en me toegang gaven tot plekken waarvan ik het bestaan had genegeerd. Mijn lichaam sprak op zeer ongebruikelijke manieren. Jeugdherinneringen die ik dacht te zijn vergeten, vooral de emotionele verwondingen die de bouwstenen waren van mijn overtuigingen en mijn zelfbeeld, kwamen duidelijk naar boven. Bovendien herbeleefde ik zelfs enkele ervaringen die ik had toen ik in de baarmoeder zat, zoals wat mijn moeder voelde toen ze zwanger was. Ik dacht haar gedachten en voelde dat haar gevoelens mijn wezen doordrongen. Ik ontdekte ook, met absolute zekerheid, dat mijn conditionering tot de volwassene die ik was, al in de baarmoeder was begonnen.

Maar daar hield het niet mee op. Twee jaar waren verstreken en ik raakte er steeds meer aan gewend om aanwezig te zijn bij alles wat zich in mij aandeed. Ik voelde me krachtig in mijn lichaam en meer verbonden met mezelf. Enkele vrienden zeiden me later dat ze zich afvroegen wat er met me aan de hand was, omdat ik er jonger en gezonder uitzag en flink was afgevallen. Ik was verrast door een sterke behoefte om te be-

wegen en te sporten, want ik had nog nooit in mijn leven een sport of lichaamsbeweging leuk gevonden! Ik werd lid van een sportschool en begon regelmatig te bewegen en te dansen. Dit leidde tot een ervaring die voor mij het meest transformerend was en die het begin van een nieuw leven inluidde. Op een zaterdagochtend in de herfst was ik aan het genieten van mijn hardloopsessie en was ik flink aan het zweten op de loopband, toen ik een verandering in mijn perceptie van dat moment ervoer. Ik had het gevoel alsof er een sluier werd opengeritst en ik zag alleen maar energie, de energie van alles. Ondertussen ademde ik heel zwaar en rende ik gewoon door. De matrix die schuilgaat achter alles waarvan ik dacht dat het de werkelijkheid was, was helder en duidelijk zichtbaar. Toen ik in mijn jongere jaren mediteerde, had ik wel vaker een soort spirituele ervaring. Maar deze keer was het heel anders. Het was zuiver en helder, zonder mystieke interpretaties, zelfs zonder emoties. Er was een bewustzijn dat alles over alles wist. Dat was het gewoon, een zijn, een diep, vredig zijn.

Even later begon mijn denkgeest, die gedurende al die tijd was uitgeschakeld, langzaam terug te komen. Ik werd me zelfs bewust van zijn fysieke locatie. Ik voelde hem aan mijn rechterzijde, een meter of zes achter en boven mijn hoofd. Het was alsof er een druppel zwarte inkt in een glas ongerept helder water viel.

Ik kon zijn zeer zwakke stem horen, die oordeelde over de ervaring die zich voltrok. ‘Dit is niet goed! Dit is gevaarlijk! Dit kun je niet doen!’ Deze drie zinnen bleven maar vanaf die plek komen en namen langzaam maar zeker in kracht en volume toe. Ik voelde een stortvloed van intense gevoelens. Ik voelde het verdriet om mezelf en om de hele mensheid, omdat ik niet in staat was in contact te komen met wat ik zojuist had ontdekt, onze meest authentieke natuur. En naarmate de

stem vanaf rechts dichterbij kwam en luider werd, werd ik angstiger, en vervolgens werd die angst een doodsangst. Een intense kramp in mijn darmen zorgde ervoor dat ik van de machine afsprong en dubbelklapte. ‘Dit is hartstikke gevaarlijk! Je raakt alles kwijt! Je wordt ziek, je raakt je reputatie en je verstand kwijt!’

Ik rende meteen naar het herentoilet en sloot me op in een toilethokje. Ik zat op het toilet in elkaar gekrompen van de schrik en ik wist dat ik een paniekaanval had. Een stem in mij droeg me op: ‘Maak dat je wegkomt. Je weet hoe je dit kunt stoppen. Doe het nu!’ Tegelijkertijd en vanuit een andere plek in mezelf hoorde ik: ‘Voel het ten volle en diep.’ Het verbaasde me niet dat ik dat hoorde. De afgelopen twee jaar was ik geleidelijk gewend geraakt aan deze duik in ongemakkelijke gevoelens. De doodsangst nam toe terwijl de luide veeleisende stem zei: ‘Als je dit voelt, zul je sterven!’

Op dat moment hakte ik de knoop door. ‘Oké, dan ga ik maar dood,’ hoorde ik mezelf zeggen, en toen liet ik mezelf wegzakken in die enorme verkramping en de gevoelens van wanhoop en verschrikking.

Deze fantastische innerlijke reis werd vertekend door vuur en rook; de herinneringen aan de emoties werden opgeslokt door heftige wervelingen van energie waar ze brandden. Het was alsof ik door de tijd reisde. Er kwamen herinneringen naar boven aan de tijd voordat ik in de baarmoeder zat, en ik voelde wat ik ‘menselijke pijn’ noemde, de ene energetische laag op de andere die met een enorme druk in mijn wezen werd geperst, zeer oude herinneringen van verschillende generaties voorouders. Ik herkende delen van mezelf die ik afstotelijk vond. Ik ontdekte plekken waar ik helemaal niet naartoe wilde gaan en tegelijkertijd wist ik heel zeker dat dat juist de plekken waren waar ik naar binnen moest gaan als

ik de weg naar buiten wilde vinden. Ik ging naar en door die plekken heen totdat ik onverwachts toegang kreeg tot een ruimte waarin ik eindelijk diepe vrede voelde, vrij en vervuld van onmetelijke liefde. Ik kon erkennen wie ik was en ik wist wie, of beter gezegd, wat ik was. Ik realiseerde me dat ik, voordat ik die innerlijke plek van aanvaarding had bereikt, verdoofd en versuft was geweest, alsof ik dood was geweest.

Na wat een eeuwigheid leek te zijn kwam ik uit het herentoilet, maar misschien was ik er hooguit een kwartiertje geweest. Het was alsof ik uit de ruimte kwam, en ik voelde me innerlijk heel licht en tegelijkertijd heel verward. Op de voorpagina van een krant die op een rugzak in de herenkleedkamer lag stond in hoofdletters: 'HET WERD TIJD OOK'. Hoewel de kop eigenlijk betrekking had op de zomertijd, vatte ik hem op als een boodschap voor mij, die me vriendelijk liet weten dat ik niet alleen was. Op een of andere manier voelde ik me opgelucht. Het ondergaan van die ervaring was voor mij als het openen van innerlijke deuren en het leren van een zeer transformerende les. Ik ontdekte dat het proces dat ik doormaakte voor alle mensen mogelijk was en dat iedereen vroeg of laat die mysterieuze deuren zal openen. Voor de eerste keer sinds ik me kon herinneren, ervoer ik de hele dag een diepgaande innerlijke vrede. Ik had me niet gerealiseerd hoe gespannen en angstig ik tot dan toe was geweest. Ik wist niet dat ik zoveel angst in mijn lichaam had. Ik beseftte ook dat als we angst voelen, we die angst geleidelijk op een beschaafde, gepaste manier loslaten.

Dit proces verdiepte zich in de loop van de tijd, evenals mijn eigen innerlijke vrede en zelfacceptatie. Ik realiseerde me dat ik, hoewel ik bijna twee decennia had gestudeerd en geoefend, niet wist welke rol pijn en negatieve emoties in het leven van de mens spelen. In feite wist ik niets van pijn.