



'Uiteindelijk was mijn ziekte een geschenk'

Als Marylene Smeets (51) de diagnose Multiple Sclerose krijgt, begint haar zoektocht naar genezing. Door yoga, meditatie en therapie komt ze zichzelf op een diep niveau tegen. 'De ziekte was een uitnodiging om mezelf te leren kennen.'

Ik logeer naast Delight Yoga! Het is een van de eerste dingen die Marylene vertelt wanneer ik haar ontmoet in de lobby van het hotel in Amsterdam Oost waar ze verblijft. Haar thuisbasis New York, waar ze in dienst is bij de Verenigde Naties, heeft ze een week ingeruild voor Amsterdam. Om vrienden en familie te bezoeken, maar niet in de laatste plaats om haar boek te presenteren. *Genade-loos geschenk – uitgepakt in New York* draait om haar zoektocht naar een manier om te genezen van MS, een ziekte die het centraal zenuwstelsel aantast (zie kader). Ze beschrijft de rollercoaster waarin ze belandt wanneer ze op haar 34ste de diagnose krijgt. Hoe ze zich rot schrikt van de klachten die horen bij MS: dubbelzien, tintelingen in de tong, aangezichtsverlamming en loopproblemen. Hoe beklemmend het voelt om haar vrije, luxe leventje in *the city that never sleeps* te verruilen voor een leven dat met name draait om haar ziekte.

Alsof, zo zegt ze, 'er een groot, zwaar hek om me heen is gezet'.

Haar vragen over waaróm dit haar is overkomen zijn minstens zo impactvol als de lichamelijke klachten. Het zijn vragen waarin iedereen die ooit een heftige tegenslag heeft gekregen zich herkent: Waarom overkomt dit mij? Wat betekent dit voor de rest van mijn leven? Komt dit ooit nog goed? Zelf vermoedt Marylene inmiddels dat haar diagnose van MS te maken zou kunnen hebben met hoe hard ze altijd is geweest voor zichzelf. 'Bij het geringste foutje gaf ik mezelf ervan langs. Ik maakte geen ruimte voor emoties en negeerde signalen van mijn lichaam. Dat heeft er misschien toe geleid dat mijn systeem zichzelf is gaan aanvallen.'

TIJGERS EN AARDBEIEN

'Ik herinner me nog dat ik vooral zat te piekeren over hoe ik kon voorkomen dat ik verder achteruit zou gaan en op een dag in een rolstoel zou belanden. Totdat een vriendin opperde dat ik ook als missie kon stellen dat ik hier sterker en beter uit zou komen dan ervóór. Dat was een eyeopener. Ik besepte toen dat ik aan het inzetten was op een 7, op overleven, op "minder slecht dan nu". Terwijl ik ook voor de 10 mocht gaan. Ik zag ineens weer ruimte en besepte dat het hek iets was dat alleen maar in mijn hoofd bestond. En dat dat beeld me belemmerde om te gaan voor mijn mooiste leven.' Haar voornemen leidt ertoe dat ze flink aan de

'Het gesprek tussen mij en het hogere vindt plaats op de mat'

slag gaat met zichzelf. Ze experimenteert met tarwe- en zuivelvrije diëten, probeert minder vaak alcohol te drinken, neemt tijd voor massages en integreert yoga in haar dagelijks leven. 'Mijn missie was om mijn gezondheid te verbeteren. Daarnaast wilde ik mijn boek schrijven en blijven werken, en was ik flink aan het daten, want ik wilde de liefde van mijn leven tegenkomen. Natuurlijk liep ik al snel tegen mijn grenzen aan. Op die stressvolle momenten merkte ik voor het eerst hoe yoga me hielp in te zien wat ik op een dieper gelegen niveau aan het doen was.' Ze vertelt hoe een docent in New York haar onbewust hielp tijdens een les. 'Ik lag op een middag kwaad en verbitterd op de mat omdat ik vond dat het allemaal zo moeilijk ging in het leven. Ik kon alleen maar mopperen: Waarom is alles zo zwaar, waarom ben ik lichamelijk niet topfit, waarom kom ik de liefde van mijn leven maar niet tegen? Mijn yogadocent las een stukje

Wat is MS?

Bij Multiple Sclerose is de bescherm laag van een zenuwbaan beschadigd. Veelvoorkomende klachten: slecht zien, tintelingen, evenwichtsstoornissen en vermoeidheid. Na verloop van jaren kunnen steeds meer zenuwcellen verdwijnen. Hoogleraar en MS-specialist Machteld E. Hillen: 'De oorzaak is voorsnog onbekend, het is waarschijnlijk een combinatie van erfelijkheid, een auto-immuunziekte en misschien spelen virussen een rol.'

Meer informatie op: hersenchichting.nl

voor uit het boek *Comfortable with Uncertainty* van Pema Chödrön. Het gaat over een vrouw die in de jungle wordt achtervolgd door tijgers. Om te ontsnappen pakt ze een liaan waarmee ze naar beneden klimt. Maar ze ziet dat er op de grond ook tijgers zijn en dat een muis aan de liaan aan het knagen is. Dan ziet ze een aardbeiplant met prachtig rode, sappige vruchten eraan. Ondanks de situatie durft ze een aardbei te pakken en daarvan te genieten. Wat ik tijdens die les beseftte: je hebt alleen jezelf ermee als je niet geniet van die aardbei. Dat inzicht heeft mijn leven veranderd. Ik kan nu veel beter boosheid en bitterheid achter me laten, zodat ik het geluk in de kleine dingen kan blijven vinden.'

MAGIE OP DE MAT

Marylene vertelt met zo veel bewondering over haar yogadocenten dat ik vraag of ze hen ziet als goeroes, als een soort hogere leermeesters. 'Zeker! Een goeroe is voor mij iemand die me van donker naar licht brengt. Dat kan een yogadocent zijn, maar ook een regulier arts, een vriendin of een collega. Ik voel me omringd door goeroes.' Tijdens haar zoektocht maakt ze door haar 'goeroes' dingen mee die ze nooit zou hebben ervaren als ze niet ziek was geworden, vertelt ze. Daarom alleen al vindt ze haar MS-diagnose, hoe zwaar ook, een geschenk. Ze herinnert zich hoe een spiritueel coach haar de symboliek uitlegde van dieren: dat elk wezen staat voor een aspect dat op dat moment een belangrijke rol speelt in je leven. 'Ik weet nog hoe ik in New York op een terras zat te schrijven over mijn angst om mijn naasten pijn te doen. Voor het eerst begreep ik dat die angst voortkwam uit het feit dat ik mezelf als tienjarig meisje de schuld had gegeven van het verkeersongeluk waardoor mijn vader omkwam. Door dat besef kon ik die angst loslaten en dat luchtte enorm op. Ik voelde me er lichter door, alsof er iets vrijkwam. Ik ging er zo in op dat ik mijn yogales zou gaan missen, dus belde ik om dat door te geven en de volgende



les te boeken. Na een paar uur wandelde ik alsnog naar de yogaschool, toen er ineens een libelle voorbijvloog. Die had ik nog nooit gezien in New York. Toen ik op mijn telefoon opzocht waar libelles voor staan, bleek het "transformatie" te zijn. Iets wat volledig paste bij wat er zojuist was gebeurd door het schrijven. De yogales waarin ik daarna belandde raakte me in eerste instantie niet zoals ik gewend was. Maar wat gebeurde er aan het eind van de les? We deden een asana die de docent zelf zelden deed, zei ze. De Dragonfly – de libelle, dus; een zittende houding uit de Yin yoga. Ik huilde van dankbaarheid, want het voelde alsof ik hiermee de bevestiging kreeg dat ik op de goede weg was. Eens te meer besefte ik dat er magie zit in yoga. Dat yoga een manier is om de verbinding te maken tussen mijzelf en het hogere: dat gesprek met daarboven vindt plaats op de mat.'

GROTE SCHOONMAAK

Een ervaring die haar minstens zo raakte had ze een paar dagen geleden, toen ze een les

volgde bij 'haar' Delight Yoga. 'We deden een zittende vooroverbuiging die me deed denken aan de tijd waarin ik nog volop aan het worstelen was met MS. Toen deed ik Paschimottanasana vaak omdat het je zenuwstelsel kalmeert. We hielden de houding minutenlang vast en aan het eind zag ik mijn derde oog, dat chakrapunt dat staat voor intuïtie. Ik heb dat maar een paar keer eerder ervaren tijdens een echt spirituele les: ik zie dan een diepblauw en lichtgevend oog voor me, wat me een diep gevoel van vertrouwen geeft. Vertrouwen dat ik er goed aan doe te kiezen op basis van mijn intuïtie. Dat is ook het gevoel dat ik nu, na letterlijk jaren van zoeken, heb over mijn leven: ik heb het goed gedaan. Dat op de laatste scan van zeven jaar geleden geen ontstekingen meer te zien waren, sterkt me in mijn overtuiging dat ik ben genezen. Sindsdien heeft de neuroloog ook geen behoefte meer gehad om me scans voor te schrijven.

Ik denk dat ik het zo goed maak omdat ik mijn ziekte holistisch heb aangepakt. Inspirerende boeken zoals *Anatomie van de ziel: de zeven fasen van kracht en genezing* van Caroline Myss en *Je kunt je leven helen* van Louise Hay geven mij overtuigende voorbeelden van mensen die het net zo hebben aangepakt.

MS heeft me de kans geboden om op alle fronten grote schoonmaak te houden. Ik kijk nu vol vertrouwen naar de toekomst: naar mijn leven waarin MS geen rol meer speelt en waarin die grote liefde zich vast op een dag aandient. Mijn hele zoektocht heeft ertoe geleid dat mijn leven, dat ik vóór de MS-diagnose een 8 zou geven, nu voelt als een dikke 10!

arylenes self-care tips

Marylene: 'In de loop der jaren heb ik een heel scala aan methoden ontwikkeld om mijn lichaam en geest te versterken. MS heeft me geleerd voor mezelf te zorgen, ook al is het soms uitdagend om "nee" te zeggen tegen verzoeken. Om jezelf te oefenen in meer *self-care* kun je elke dag iets kiezen uit deze lijst.'

Droogborstelen

'Borstel je hele lichaam 's ochtends en 's avonds van beneden naar boven met een *dry brush*, een lichaamsborstel, om de bloedsomloop te stimuleren en afvalstoffen af te voeren. In Ayurveda wordt dit ritueel Garshana genoemd.'

Opladen in de natuur

'Begin je dag met een "bosbad"; dat kan ook door vóór je naar je werk gaat even in een parkje te zitten. Ik probeer me zeker wekelijks minstens een kwartier te laven aan de rustgevende werking van de natuur en dat moment te gebruiken om alles toe te laten wat zich aandient, als een soort geestelijke opschoning. Alle emoties, ook negatieve, laat ik toe door ze op te schrijven. Mijn pen werkt dan als een hengel naar verborgen gevoelens. Soms begin ik dan, liefst verstopt achter mijn zonnebril, te huilen. Wanneer ik ben uitgeschreven, blijf ik even zitten totdat het meest heftige is weggevloeid. Daarna voel ik me meestal heerlijk opgelucht.'

Avondje offline

'Plan een avond voor jezelf zonder telefoon of laptop, en lees een boek dat je inspireert en nieuwe inzichten geeft. Mijn favorieten: de boeken van boeddhistisch docent Pema Chödrön en *Een ongewoon gesprek met God* van Neale Donald Walsch.'

Tongschrapen

'Dagelijkse reiniging van mijn tong is voor mij een manier om mijn lichaam te ontdoen van afvalstoffen die zich daar ophopen en die door poetsen alleen niet verdwijnen.'

Zelfmassage

'Ik masseer mijn gezicht elke ochtend even met een rozenkwartsroller en gebruik voor mijn voeten regelmatig een voetenroller om de spanning eruit te halen. Een voetmassage met lavendelolie is ook heel rustgevend.'

Yoga voor een gezond zenuwstelsel

'Doe voor het slapengaan een yogapose die je zenuwstelsel tot rust brengt: drie minuten in de Kindhouding (Balasana), in een Zittende Vooroverbuiging (Paschimottanasana) of in de Vlinder (Baddha Konasana) met kussens onder je knieën.'

Op yogaonline.nl/oefeningen vind je een uitleg per houding



MARYLENE'S dagelijkse yogaritueel



'Ik begin de dag op de mat met een Child's Pose van vijf minuten. Het voelt als extra slaap; ik krijg er energie van. Of dat echt klopt maakt niet uit, ik ben ervan overtuigd dat moeheid soms een *state of mind* is. Als je de hele dag verzucht "Wat ben ik moe", dan word je het vanzelf.'



'Daarna geef ik mezelf een buikmassage om mijn darmen te verwennen. Er wordt wel gezegd dat je darmen je tweede brein zijn en zo voelt het voor mij ook. Daarom wil ik ze goed verzorgen. Ik vraag ze om advies als ik ergens over twijfel. Als ik ze hoor borrelen is dat een "ja", een steekje of krampje is "nee". Waar anderen gaan pendelen, vraag ik het aan mijn darmen.'



'Dan vijf minuten gezichts yoga: gekke bekken trekken om ook die spieren te trainen.'



'Erna vijf minuten mediteren. Ik focus op het chakrapunt tussen mijn ogen en concentreer me op de vraag: Wat moet ik weten vandaag? Daardoor zet ik als het ware de verbinding met 'boven' open. Zo vroeg ik me onlangs af hoe ik een brandwondje het beste kon verzorgen. Aan het einde van mijn meditatie zag ik een aloë vera-plant voor me. Ik ben zo'n blad gaan kopen en het sap bleek weldadig voor mijn huid.'



'Ik verzegel mijn practice door mijn dankbaarheid uit te spreken over wat er vandaag gaat komen: "Ik ben blij dat ik vandaag..." Door deze dankbaarheidsvisualisatie begin ik mijn dag met een krachtige, positieve lading.'

Voeding als medicijn?

Marylene: 'Ik geloof in wat holistisch genezer Ann Wigmore zegt: "Voedsel kan het krachtigste medicijn zijn, maar ook de langzaamste vorm van vergiftiging." Wat "goed" is, is heel persoonlijk, maar tijdens mijn zoektocht ben ik ervan overtuigd geraakt dat een aantal dingen voor iedereen min of meer in de rubriek "vergift" valt: zuivel, gluten en geraffineerde suiker. Volgens mijzelf geldt dat ook voor meer dan minimaal alcohol- en koffiegebruik.'