

## Bezield leven op doktersrecept:

### Lezing/ workshop door Richard Hoofs

Op 18 september jl. verscheen het nieuwste boek van huisarts Richard Hoofs 'Bezield leven op doktersrecept'. Het boek gaat over de positieve doorwerking van een bezielde leefstijl op je gezondheid en welzijn, met de leefstijl en de Mysteryescholen van het oude Egypte als inspiratiebron.

Hoe jij in het leven staat en met jezelf omgaat heeft een grote invloed op je gezondheid en welzijn. Je lichaam houdt je hierbij een spiegel voor. Medische klachten kun je zien als richtingaanwijzers die aangeven welke veranderingen er nodig zijn om de balans in je leven terug te vinden.

In deze lezing gebruikt huisarts Richard Hoofs naast wetenschappelijke inzichten en zijn praktijkervaring als huisarts, inzichten uit het oude Egypte. Hoewel de Egyptische cultuur de bakermat is van onze westerse cultuur, is deze kennis bij ons verloren gegaan. Deze lezing biedt een ingang tot zelfonderzoek, gebaseerd op inzichten uit de oude mysteriescholen van oud Egypte. Een aanrader voor iedereen die verlangt naar meer balans in het leven en meer grip op de eigen gezondheid. In deze lezing geeft Richard Hoofs sprekende voorbeelden uit zijn huisartspraktijk en reizen naar Egypte met tips, tools en oefeningen om de inzichten in het dagelijks leven in de praktijk te brengen.



### Bezield leven wil zeggen dat je leeft vanuit je ziel.

Dat je bezieling centraal staat in je leven. Je leeft bij een bezield leven vanuit het besef dat je deel uitmaakt van een groter geheel waarbij alles met elkaar verbonden is en dat meer is dan de som der delen.

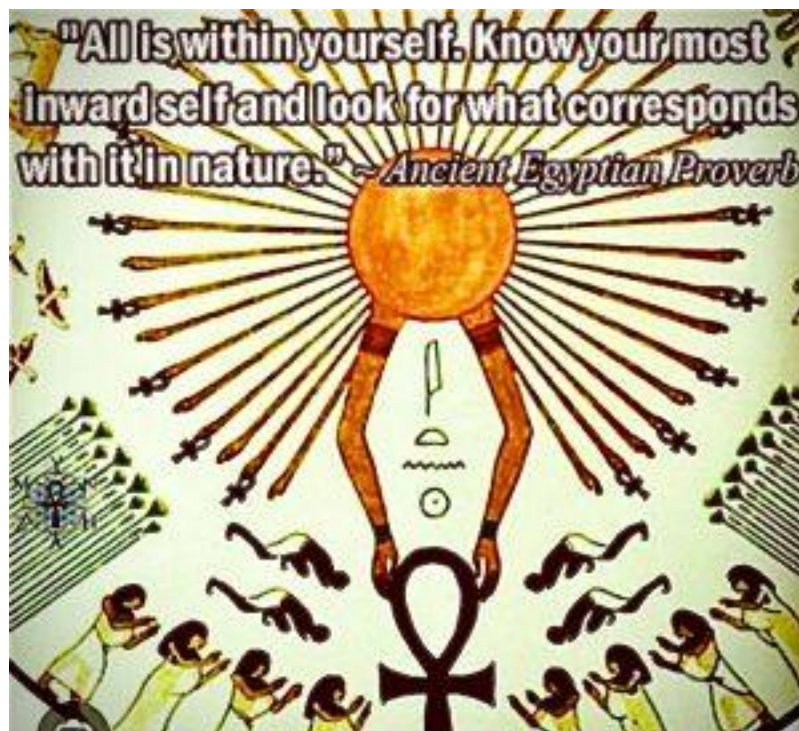
Bezield leven heeft te maken met je intentie. Als je bezield leeft is je intentie bij een handeling om te handelen vanuit de liefde van je ziel en niet zozeer ter meerdere eer en glorie van je persoon, vanuit een persoonlijk gewin, vanuit je ego.

Bezield leven is vooral ook iets dat je kunt ervaren in jezelf. Het geeft een enthousiast gevoel. Het maakt dat je jezelf in leven voelt, dat je het leven ervaart i.p.v. aan het overleven bent.

Wanneer je verbinding maakt met je bezieling, met je innerlijke vonk, dan zal je levensenergie voluit stromen. Dit maakt dat je volledige potentieel tot je beschikking komt. Verbinding maken met je bezieling zet je in je kracht en versterkt je zelfhelende vermogen en dus je gezondheid. Bezield leven, leven vanuit je ziel, heeft alles te maken met 'ontmoeten': niet steeds meer van alles moeten van jezelf, maar toestaan dat je iets mag. Dat je mag leven, met alles erop en eraan. Dat je fouten mag maken, om zo te kunnen groeien. Dat je het jezelf gunt om gelukkig te zijn. Dat je het jezelf gunt om je eigen beste vriend te zijn en in verbinding te zijn met je ziel. Als je leeft vanuit je ziel, bestaat je leven niet meer alleen uit overleven. Niet meer steeds moeten verdienen om er te mogen zijn. Leven vanuit je ziel betekent dat je zo dicht bij jezelf komt, dat je jezelf volledig kunt accepteren met al je eigenschappen en kwaliteiten. Dat je van jezelf kunt houden. Bezield leven heeft ook te maken met voeding. Met jezelf voeden met bezielde voeding i.p.v. jezelf te vullen. Dit geldt zowel voor materiële en immateriële voeding. Het heeft te maken met jezelf voeden met gezonde onbewerkte voeding zoals veel verse groenten en fruit i.p.v. bewerkt voedsel uit pakjes en van Mac Donalds. Maar ook met alle gedachten, emoties en beelden die je tot je neemt. Met jezelf omringen met schoonheid, met contact met de natuur, met tijd nemen voor bezinning, meditatie en contemplatie.

### **We zijn zelf verantwoordelijk voor onze gezondheid en welzijn.**

Verbinding maken met je bezieling vergroot je zelfhelende vermogen, gezondheid en welzijn. Dit ziet Hoofs als huisarts terug bij mensen met een leefstijl waarin bezieling centraal staat en waar tijd is voor bezielde materiële en immateriële voeding, zoals meditatie en bezinning. Bij deze leefstijl zie je duidelijk minder chronische aandoeningen als suikerziekte en longemfyseem, en minder kans op overspannenheid en burn-out. Hoofs adviseert hierbij om te mediteren en hier tijd voor vrij te maken. Bijvoorbeeld iedere dag 20 minuten of een paar keer per week. Tevens kan het helend werken om enkele keren per jaar enkele dagen op retraite te gaan in een spiritueel klooster. Bovendien kan het helend werken om iedere dag enkele energetische oefeningen te doen, zoals oefeningen die in het boek 'Bezield leven op doktersrecept' beschreven staan. Zoals het schoonmaken van je aura en een goede aarding. Verder gaat het er steeds om je af te stemmen op de situatie en te kijken naar wat er gevraagd wordt vanuit je ziel.



## Oud Egypte

In oud Egypte had men het inzicht dat alles wat je denkt, doet, voelt en ervaart van invloed is op je systeem. Men wist dat alles met elkaar in verbinding staat en dat wij onlosmakelijk zijn verbonden met onze leefwereld. Hoe wij met onze wereld omgaan, gaan we ook met onszelf om. Door goed voor onze omgeving te zorgen, voor onze aarde, dieren en mensen, zorgen we ook goed voor onszelf.

De oude Egyptenaar wist dat het belangrijk is om je lijf goed te verzorgen. Je lichaam is de tempel van je ziel. Aandacht en zorg voor je lichaam, betekent aandacht en zorg voor jezelf. Gezonde, gevarieerde voeding, voldoende beweging, goede hygiëne en voldoende rust en slaap zijn hierbij van belang.

In oud Egypte werd geleefd volgens een leefstijl waarbij het welzijn van de mens centraal staat. Een leefstijl met regelmaat en ritme en balans tussen werk en ontspanning, waarbij geleefd kan worden vanuit het hart. Een te hoge werkdruk maakt dat we in ons hoofd gaan zitten en leven vanuit ons hoofd – zoals we dat in onze cultuur veelal doen. Als er in het dagelijks leven de tijd en rust kan zijn om je emoties en gevoelens te doorvoelen, geeft dit ruimte en kan de druk in ons systeem afnemen. Het is van belang om te zorgen dat je ruimte hebt in jezelf. Dat maakt dat je meer aankunt en zorg kunt geven. Meditatie, yoga, ontspanningsoefeningen, contact met de natuur en retraits helpen hierbij. Het geeft ons inspiratie en ook ons gezin, familie en vrienden.

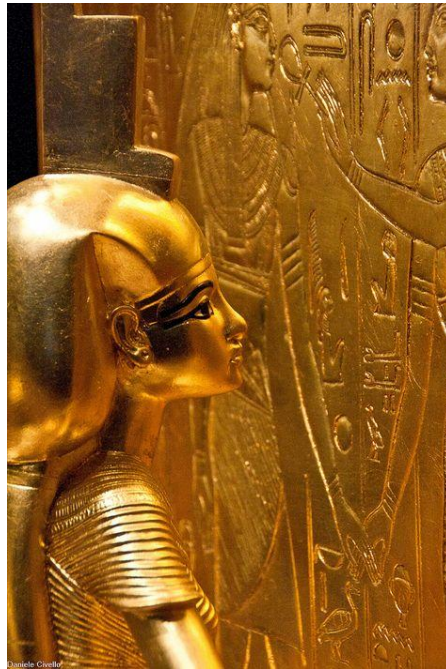
## Deze lezing

Richard maakt in zijn boek en deze lezing gebruik van zowel wetenschappelijke inzichten en ervaringen uit zijn huisartspraktijk, als van de wijsheden van het oude Egypte. De oude Egyptenaren leefden vanuit een holistische levensopvatting en beseften dat zij in verbinding waren met alles – en dat alles met elkaar in verbinding is. Dit was de basis van hun voelen, denken en zijn. Centraal staan in het boek en deze lezing/workshop vier helende principes, doorgegeven door vier goden en godinnen. Maät geeft ons het principe van karma, Isis het principe van zelfheling, Thot het principe van de wijsheid van de innerlijke vonk en Ptah het principe van de kosmische verbinding. Net als in de mysteriescholen van het oude Egypte, verschaffen deze principes je een ingang tot zelfonderzoek en zelfervaring.

Men was men zich in Egypte altijd bewust van het principe van behoud van energie, en van het natuurkundige principe actie = reactie. Dit is het principe van de godin Maät, de godin van de waarheid. Maät staat gelijk aan het principe van karma. Maät zorgt voor de harmonie en evenwicht tussen alle kosmische krachten. Iedereen werd geacht volgens de waarheid van Maät vanuit het hart te leven. En hierdoor kon er een samenleving ontstaan die in balans was met zichzelf, met de planten, de dieren en het klimaat. Men was zich in Egypte ook bewust van de innerlijke zielskracht als basis van elk genezingsproces. Dat geldt zowel voor een mens als een samenleving. Dit is het principe van de godin Isis, godin van liefde en heling vanuit het hart. Zij is de magische helende kracht in onszelf. Welzijn, gezondheid en klachten hebben te maken met de manier waarop mensen met zichzelf omgaan en hoe ze in het leven staan. Een medische klacht is een teken om je te bezinnen op je leven en is een nieuw vertrekpunt naar verdieping van bezieling. Dat geldt voor een individuele mens, maar ook voor de gehele maatschappij – bijvoorbeeld bij een pandemie. Tevens was men zich in Egypte bewust van de innerlijke vonk in het hart van ieder mens, en ze zagen het leven in verbinding met die innerlijke vonk als het uitgangspunt. Op deze manier volgt een mens zijn eigen unieke zielsbestemming en kan hij zijn unieke kwaliteiten en gaven naar buiten brengen ten dienste van het grote geheel. Dit is het principe van de god Thot, de wijze, stille, waarnemende kracht in ons die alles registreert wat bestaat. Thot staat voor het hogere bewustzijn in ons dat weet hoe alles in elkaar zit. Tenslotte was men zich in Egypte erg bewust van het principe van een levende en bezielde kosmos. Alles in de kosmos komt uit één bron en deze ene bron trilt door in alles. Dit is het principe van de god Ptah, de schepper van de kosmos. Ptah schiep de kosmos door de gedachten in zijn hart uit te spreken met zijn mond. Men wist in Egypte dat verbinding met het ritme van de kosmos helpt om één te worden met de bron. Men wist dat de mens, de aarde en de kosmos één veld vormen, dat groter is dan de som der delen. Hierom werken veranderingen in de kosmos ook door op het leven op aarde. Vanuit dit kosmische bewustzijn werd de maatschappij ingericht. Bestuurskunde, wetgeving, astronomie, wiskunde,




bouwkunde, heilkunde en kunst waren op deze wijze in de Egyptische cultuur onlosmakelijk met elkaar verbonden en vormden één geheel.



**Isis. Graf van Tut – Ankh Amon**

### **Richard Hoofs**



Richard Hoofs (1965) is werkzaam als huisarts op antroposofische basis (In de Leonardus, Den Bosch), en spiritueel coach. Hij publiceerde vanaf 2000 regelmatig wetenschappelijke artikelen en boekrecensies in medische vakbladen, zoals Huisarts & Wetenschap, Medisch Contact en het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde. Deze artikelen hadden met name betrekking op kinderpsychiatrie. In 2002 publiceerde hij zijn eerste boek “Dokter is het ADHD?”, gevolgd door “Aandoeningen bij kinderen” in 2004. In 2005 werkt hij mee aan de ontwikkeling van de Nationale Richtlijn ADHD bij het Trimboschinstituut. In 2009 verscheen zijn eerste spirituele werk ‘Zelfgenezing op doktersrecept’. Hierna verschenen nog ‘Heelmeesters’ en ‘Als de Sluier wordt opgelicht’. In 2024 publiceerde hij ‘Beziëld leven op doktersrecept’.

Richard Hoofs is naast traditioneel huisarts ook holist. Zijn reizen naar India en Egypte inspireerden hem tot een meer holistische kijk op het leven en op gezondheid. In zijn boeken verbindt hij de westerse huisartsgeneeskunde met de op levensenergie gebaseerde wijsheden uit India en Egypte.