



**JE KUNT  
ZELFIETS  
AAN HET ZICHT  
VAN JE OGEN DOEN**

SPREEK HET ZELFHELEND  
VERMOGEN VAN JE OGEN AAN

Als je ogen achteruit gaan, weet je dat je kunt kiezen tussen een (sterkere) bril, contactlenzen of het laten laseren van je ogen. Minder bekend is echter dat je óók de mogelijkheid hebt om je ogen op een natuurlijke manier te verbeteren. De New Yorkse oogarts Dr. Bates ontdekte deze manier zo'n negentig jaar geleden. In ons land passen Guido van Mierlo en Rijn de Jonge de methode toe. "Bij vrijwel alle oogafwijkingen is verbetering te verkrijgen."

*'Allereerst dien je te geloven dat het mogelijk is om daadwerkelijk te genezen. Wanneer je dat niet doet, dan zal het niet helpen'*

Guido heeft twintig jaar lang een bril gedragen en was ervan overtuigd dat hij dat de rest van zijn leven moest blijven doen. Zijn vrouw was op een gegeven moment eveneens toe aan het dragen van een bril, maar zag dat helemaal niet zitten. Op een dag kwam zij thuis met een boek van Jacob Liberman: 'Take off your glasses and see' ('Neem je bril af en zie' - red.). Guido: "Door het lezen van dit boek werd het ons duidelijk dat je wel degelijk iets aan het zicht van je ogen kunt doen. Door gebruik te maken van je zelfhelende vermogen kan je een beduidende verbetering bewerkstelligen. Daar zijn we mee aan de slag gegaan, met goede resultaten. Mijn vrouw heeft sindsdien geen bril meer opgezet. Ik kan weer scherp zien in de verte en heb alleen nog mijn leesbril nodig als ik erg moe ben." Ook bij Rijn heeft het effect gehad: "Ik ben van 'min vijf' naar 'min twee' gegaan en heb geen cilinder meer nodig in mijn brillenglazen. Alleen in drukke tijden en met autorijden in het donker, draag ik nog een bril. Een groot verschil met enkele jaren geleden!"

#### **e**motionele ervaringen

De basis van de methode is rond 1920 gelegd door Dr. Bates. Hij was de eerste oogarts die écht wilde kijken of ogen konden genezen. Het frustreerde hem dat hij mensen een bril op moest zetten om het zicht te verbeteren in plaats van het daadwerkelijke probleem aan te pakken. Hij ging ervan uit dat het lichaam een zelfhelend vermogen heeft. Een gebroken been kan genezen, dus waarom kunnen de ogen niet beter worden? Dat was de vraag

die hij zichzelf stelde. Guido: "Hij is in eerste instantie aan de slag gegaan met kinderen en kwam tot de conclusie dat het slechte gezichtsvermogen vooral met stress te maken heeft. Kinderen kunnen emotionele en traumatische ervaringen hebben opgedaan. Denk daarbij aan een scheiding van de ouders, het overlijden van een dierbare, een verhuizing of iets dergelijks. Daardoor kunnen kinderen zich terugtrekken in hun eigen leefwereld. Ze kunnen hun werkelijkheid niet meer goed onder ogen zien. Het gevolg is dat ze een waziger beeld krijgen." Dr. Bates is slechtziende kinderen gaan observeren ten opzichte van kinderen met een goed zicht. Het viel hem op dat kinderen die een bril nodig hebben vaak veel ingetogener zijn en naar binnen gericht. Het spontane en de vrolijkheid die bij kinderen hoort, was voor een deel verdwenen. Op een eenvoudige manier is Dr. Bates bij deze kinderen begonnen met het doen van ontspanningsoefeningen, gericht op de ogen. Hij behaalde hier goede resultaten mee.

#### **B**asis in kinderjaren

De invloed van het emotionele aspect op het gezichtsvermogen wordt volgens Rijn en Guido door veel mensen onderschat. De basis van het waziger zien kan in veel gevallen al in de kinderjaren zijn gelegd. Guido: "Jonge kinderen moeten op school langere tijd ingespannen kijken, terwijl hun ogen nog niet volledig volgroeid zijn. Als er vervolgens ook nog een emotioneel probleem ontstaat, is de kans groot dat het kind wazig gaat zien. De ouders realiseren zich niet dat hun onderlinge proble-

men worden opgepikt door kinderen, omdat zij erg gevoelig zijn voor de energieën van hun vader en moeder. Een kind voelt haarfijn aan wat er aan de hand is. Ze weerspiegelen de problemen van de ouders. Als de vader en moeder iets anders vertellen dan wat er werkelijk aan de hand is, vertrouwt een kind zijn eigen gevoelens niet meer. Ook kan het gebeuren dat er een probleem ontstaat doordat één van beide ouders een onverwerkt verdriet heeft. Het kan zelfs bij de grootouders vandaan komen. Te vroeg overleden ouders of jong overleden kinderen spelen dikwijls een rol. Bij een kind met een oogafwijking zouden ouders ook eens aandacht aan dit aspect kunnen schenken." Rijn vertelt dat hij recentelijk twee kinderen niet verder kon behandelen, omdat de ouders niet open stonden om hun eigen situatie onder de loep te nemen. Doordat dit zo nauw met elkaar in verbinding staat, zag Rijn helaas geen mogelijkheid om met de behandeling verder te gaan. Hij vertelt: "Oogproblemen van kinderen kunnen ontstaan doordat de ouders niet goed met elkaar overweg kunnen. Het ene oog van het kind kijkt dan naar de vader en het andere oog naar de moeder. Daardoor kunnen de ogen niet samenwerken en kan een kind scheel gaan zien. Vaak wordt er alleen naar het fysieke aspect gekeken. Er wordt vervolgens een bril opgezet bij het kind, maar daar is de oorzaak niet mee verholpen. Daardoor wordt het kind in veel gevallen veroordeeld om levenslang een bril te dragen. Dat is jammer, want er is wel degelijk een mogelijkheid ter verbetering van het zicht."



### Tips ter verbetering van je gezichtsvermogen

- Het helpt als je tijdens het tv kijken een klein beetje beweegt met je hoofd. Je kan dan met meer ontspanning kijken doordat de omgeving niet geheel stilstaat.
- Zet ook een lichtpunt achter je neer.
- Probeer achter een computer ontspannen te kijken. Je moet niet alleen je focus leggen op het beeldscherm, maar ook naar de rest van de ruimte. Ogen zijn immers gemaakt voor beweging.
- Beperk zoveel mogelijk het kijken naar een beeldscherm. Het is voor onze ogen een zeer onnatuurlijke bezigheid.
- Het eten van bosbessen is erg goed. De blauwe kleurstof is een hele sterke radicaalvanger.
- Vitamine A is erg belangrijk voor je ogen. Deze bevindt zich onder andere in wortelen en groene en oranjeachtige groenten.
- Mensen die roken plegen een aanslag op het vitamine A gehalte. Achterop de ogen zitten hele fijne haarvaatjes. Die vernauwen door het roken en dan krijgt het netvlies geen voeding, mineralen en zuurstof meer.
- Overmatig koffie drinken is slecht voor je ogen.
- Onze ogen hebben behoefte aan het volle spectrum van zonlicht. Door de manier waarop we leven, bouwen we in de loop van de jaren een chronisch tekort aan zonlicht op. Dat kan zeker op oudere leeftijd de oorzaak zijn van vele klachten. In ons land heb je geen zonnebril nodig, behalve op het water en als er sneeuw ligt. Zonlicht is juist goed voor de ogen. Maak niet de fout om met open ogen rechtstreeks in de zon te kijken, want dat kan het tere weefsel van je ogen beschadigen.
- Binnen is het verstandig om volspectrum lampen te gebruiken, omdat die het daglicht veel dichter benaderen dan een gewone gloeilamp. Gek genoeg kan je dat soort lampen vaak alleen in dierenwinkels kopen. Tropische vissen doen het bijvoorbeeld heel goed onder deze lampen!
- Mensen met een lui oog hebben vaak een aspect in de persoonlijkheid dat ze onbewust niet willen of durven accepteren.
- Een kind dat geboren wordt met schele ogen kan al in de baarmoeder belastende energieën van de moeder hebben opgenomen.
- Mensen met een loensend oog kunnen onbewust ergens verdriet over hebben, dat op een dieper niveau niet is verwerkt.
- Als je het gevoel hebt dat je teveel dingen moet doen die niet passen bij wie je bent, probeer daar dan geleidelijk verandering in te brengen. Het zal je gezichtsvermogen ten goede komen. Hoe beter je in je vel zit, hoe beter het met je ogen zal gaan.

*‘Als je de wereld wazig ziet, dan is dat niet omdat de wereld wazig is, maar omdat je dat zelf bent’*

### Zelfhelend vermogen

Gebaseerd op de theorie van Dr. Bates zijn andere therapeuten verder gegaan door het zelfhelend vermogen van de mens te gebruiken om de kwaliteit van het gezichtsvermogen te verbeteren. Volgens diverse therapeuten kan je er op verschillende vlakken mee aan de slag gaan, zowel op fysiek, psychisch als emotioneel niveau. Rijn: “We brengen deze aspecten samen en maken mensen meer bewust van persoonlijke zaken. Allereerst dien je te geloven dat het mogelijk is om daadwerkelijk te genezen. Wanneer je dat niet doet, dan zal het niet helpen. Dat geldt voor alle genezingsprocessen. Hoe positiever je er tegenover staat, hoe groter de slagingskans!” Naast de wil om te genezen, zijn er andere aspecten die een rol spelen. Guido vertelt dat de ogen het bewustzijn weerspiegelen. Hij verwijst naar een oude spreuk: ‘We zien de dingen niet zoals ze zijn, we zien de dingen zoals we zelf zijn’. Hij licht dit toe: “Als je de wereld wazig ziet, dan is dat niet omdat de wereld wazig is, maar omdat je dat zelf bent. Je persoonlijkheid wordt weerspiegeld in de manier waarop je kunt zien. Er is meestal een reden waarom je op een gegeven moment minder scherp bent gaan zien. Wij maken dat duidelijk en dat is één van de aspecten van de cursus. We laten mensen zien hoe belangrijk het is dat ze accepteren dat ze wazig zien. Als je namelijk boos bent op je ogen, omdat je niet duidelijk kunt zien, betekent het dat je een stukje van jezelf niet accepteert. Je moet kunnen aanvaarden wie je op dat moment bent, want je begint met de liefde voor je ogen!”

### Psychische spanningen

In de samenwerking van beide heren gaat Rijn meer over de technische kant van het geheel en Guido over de emotionele aspecten. Rijn: “Het fysieke deel draait om de ‘bolling’ van het oog. Als die te lang is, dan ben je bijziend en valt het beeld vóór het netvlies van het oog. Omdat het er niet precies op valt, wordt het beeld wazig. Ben je verziend, dan valt het beeld juist achter het netvlies en wordt het wederom wazig. Je oogbol moet dus de juiste ‘bolling’ hebben. Stel dat er een bepaalde psychische spanning van een oog af valt, dan kan het herstellen. Je kunt oogspiertrainingen doen om meer controle over het probleem te krijgen.” Zo kan je de ogen om en om spannen en ontspannen, waardoor de doorbloeding beter wordt. Je kan eveneens rondjes draaien met je ogen of helemaal naar links of rechts kijken. De ene kant moet dan ontspannen, aangezien de andere kant extra gespannen wordt. Dit kan je afwisselend doen. Dr. Bates ging er al vanuit dat oogspieren door jarenlange spanning verkramp raken en dat daardoor de oogbol vervormd. Door ontspanningsoefeningen kan je dit verhelpen en dan kan je denken aan relaxoefeningen, niet eens specifiek gericht op de ogen. Rijn heeft ook een verklaring voor een cilindrische afwijking van ogen: “Het is een gevolg van dubbele boodschappen van vroeger. Die staan vaak haaks op elkaar en dat is bij een cilindrische oogafwijking ook het geval. Je ziet dan horizontaal of verticaal niet scherp. Hierbij komt wederom het emotionele aspect om de hoek kijken. Onverwerkte gevoelens

### Persoonlijke ervaringen

*Coby Stekelenburg (57) uit Driebergen heeft ruim een jaar geleden een herseninfarct gehad. Het gevolg was dat haar ogen een stuk zwakker waren geworden en ze mocht niet meer autorijden. Ze vond dat zeer vervelend en daarom besloot ze om een workshopweekend te gaan volgen. Ze vertelt enthousiast: “Na het weekend waren mijn ogen een half punt verbeterd. Ik werd ook weer goedgekeurd om te mogen autorijden en daar was ik superblij mee! Sinds de cursus ga ik veel bewuster met mijn gezichtsvermogen om. Ik heb echt het gevoel dat mijn ogen sterker zijn geworden, mede door de oefeningen die ik regelmatig doe!”*

*Paul Vrenken (36) uit Waalre heeft een half jaar geleden de workshop gevolgd. Hij vond het in meerdere opzichten zeer verhelderend. Paul: “Ik heb het als een rijke ervaring gezien op praktisch en spiritueel gebied. Guido maakt tijdens het weekend duidelijk hoe je anders in het leven kan staan. Hij legt een verbinding met de kosmos en het zelfhelend vermogen. Het heeft mijn ogen echt geopend. Mijn zicht is na het weekend verbeterd van ‘min 3’ naar ‘min 2,25’. Ik heb nu zelfs flitsen dat ik scherp kan zien. Ik ben ervan overtuigd dat ik aan de hand van de thuisoefeningen en mijn zelfhelend vermogen uiteindelijk geen bril meer nodig zal hebben!”*

blijven een grote rol spelen. Die kunnen een blokkade opwerpen en een beter gezichtsvermogen in de weg staan.”

### Oogopstellingen

Om emotionele problemen in kaart te krijgen en aan te pakken, verzorgt Guido regelmatig oogopstellingen. Dat doet hij

samen met zijn vrouw Heleen. Beiden hebben de opleiding gevolgd om familieopstellingen te begeleiden. Ze hebben dat verbonden aan oogproblematiek, naar het voorbeeld van de Duitse Marianne Wiendl. Guido: “We vragen mensen de ogen op te stellen. Je kunt aan ogen vragen wat het emotionele probleem is en waarom je wazig ziet of een lui

*Guido van Mierlo (links) en Rijn de Jonge*



oog hebt. Dat kan veel helderheid opleveren.” Guido en Heleen laten ook via oogmeditaties mensen met hun ogen kennismaken. Ze vragen de deelnemers eerst specifiek aandacht te besteden aan het linkeroog en vervolgens aan het rechter. Guido: “Ogen voelen vrijwel altijd verschillend aan. Vaak herkennen mensen hun persoonlijkheidskenmerken in hun ogen. We vragen aan de deelnemers of ze kunnen voelen of het oog iets nodig heeft. Als een oog zich bijvoorbeeld teruggetrokken voelt, dan geldt dat vaak ook voor de desbetreffende persoon. Als in een opstelling de emotionele blokkade wordt opgelost, kan het oogprobleem genezen.” Rijn, Guido en Heleen organiseren weekendworkshops met als belangrijkste aspect mensen bewust te maken van hun ogen en het geloof mee te geven dat ze daadwerkelijk kunnen genezen. Guido: “We reiken instrumenten aan om ze daarmee te helpen. Het is eigenlijk een persoonlijke ontwikkelingscursus met als doel het zicht te verbeteren.”

De Dr. Bates methode die aan de basis van dit alles staat, wordt over de hele wereld gebruikt. Zo zijn er in Amerika, Engeland, Duitsland en in ons land diverse Bates-leraren en therapeuten die deze methode toepassen. Volgens Guido is er uit een Amerikaans onderzoek gebleken dat met deze methode bij vijfenzeventig procent van de deelnemers verbetering optreedt en dat bij éénderde zelfs de bril niet meer gebruikt hoeft te worden. Bij vijftientwintig procent werkt het niet, maar dat kan volgens Rijn mede komen doordat men er bij voorbaat al niet in gelooft. Guido: “Wij zijn de enigen in ons land die een stap verder gaan door gebruik te maken van oogopstellingen om nog meer duidelijkheid bij de deelnemers te creëren.”