

DE INNERLIJKE OMGEVING

Ieder mens leeft in zijn eigen wereld. We denken wel eens dat we in een objectieve wereld leven, maar dat is niet waar. Ieder mens leeft in een subjectieve wereld, een wereld die hij zelf opbouwt.

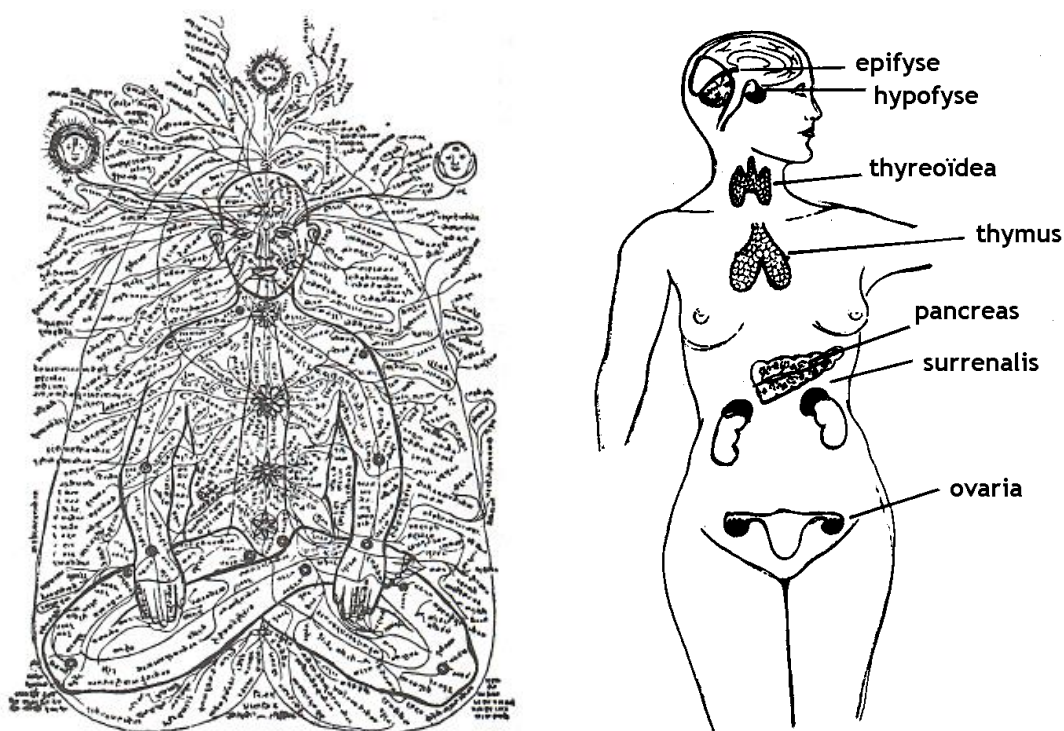
Er bestaat weliswaar een objectieve wereld, maar ik kan die nooit waarnemen zoals ie eigenlijk is. Ik kan hem alleen maar waarnemen via mijn zintuigen. En gezien deze zintuigen zeer beperkt zijn, geven ze mij slechts gedeeltelijke informatie over die wereld. Deze informatie wordt dan ook nog vermengd met de voorstellingen en verwachtingen die *ik* van die gegevens, van die omgeving van me heb én maak. Ik reageer slechts op prikkels waarop ik innerlijk afgestemd ben. En jij reageert op die prikkels dan nog anders dan ik, of ongeveer op dezelfde manier, maar toch, weet je,... En zo denkt iedereen er het zijne of hare van. En zo handelt ook iedereen op zijn of haar manier. De gedachten gaan de daad vooraf, ook al worden die daden geïnspireerd vanuit het on(der)bewuste, en ben ik me dus daarvan niet al bewust en handel ik dus zogenaamd „spontaan”. En voor wie over het zojuist gezegde even heeft nagedacht, zal het wel duidelijk geworden zijn dat ik de omgeving schep vanuit mijn eigen geest. De wereld die ik waarneem en waarop ik reageer, is een subjectieve, een zelfgeschapen wereld. En als jij, beste lezer(es), het daar niet eens mee bent, neem ik je dat niet kwalijk - immers, jij scheidt toch ook jouw wereld, nietwaar?

Dit sluit o.a. in dat de uiterlijke omgeving helemaal geen „toevallige” omgeving is. Vermits mijn innerlijke computer slechts reageert op prikkels waarvoor hij gevoelig is, ga ik ook die uiterlijke omgeving zoeken. De uiterlijke omgeving wordt aldus als het ware de spiegel van mijn innerlijke structuur. En dus kan de uiterlijke omgeving slechts echt veranderen als er in mijn innerlijke omgeving iets veranderd is.

Onder uiterlijke omgeving klasseer ik ook het grofstoffelijk lichaam. Het „omgeeft” inderdaad ons innerlijk lichaam. Dit lichaam is, zoals iedereen weet, samengesteld uit talrijke onderdelen, die met elkaar een nauw samen gesloten geheel vormen. Als één van de radertjes slecht functioneert, raakt het ganse organisme in de war. Maar... hoe komt het dat zo'n radertje slecht gaat functioneren?

Omdat het reageert op het innerlijke. Er zijn heel wat organische „neurosen” die hun oorsprong hebben in stoornissen in het zielenleven. Zo zitten bijvoorbeeld vrij veel mensen met verdrongen complexen die hun gedragingen in hoge mate beïnvloeden. Hoeveel mensen zijn er niet met een „ingebeelde” ziekte? Onze wereld wemelt van angstige, gekwelde, opgejaagde mensen. En ze ageren zo omwille van redenen die ze zelf eigenlijk niet kennen. En die ook door de beste dokters niet opgespoord kunnen worden. Pardon, opgespoord „willen” worden – niet zelden door gebrek aan tijd, gebrek aan geduld, gebrek aan medeleven; immers de zoveelste vandaag al. We vergeten nogal eens dat ook de beste dokters mensen zijn en blijven, mensen die net zo goed als jij en ik hun eigen innerlijke hebben. Desondanks zitten we er toch maar mee dat er in negen van de tien gevallen niet gezocht wordt naar de oorzaak van de („ingebeelde”) ziekte.

Uiteindelijk gaan al deze stoornissen in het zielenleven schade aanbrengen aan de lichaamsorganen.



Hoe gebeurt dat? De psychische energieën, zowel harmonische als disharmonische, worden via de chakra's¹ omgezet in fysische. Via de nadi's worden deze energieën naar de diverse organen gevoerd. Nu is het zo dat de endocriene klieren, d.w.z. de klieren van inwendige afscheiding, worden aangetroffen in hetzelfde gebied waar de chakra's gelegen zijn. Zij vertegenwoordigen de nadi's op grofstoffelijk gebied. Net zoals er nadi's zijn die naar bepaalde chakra's gaan en van daar ook weer vertrekken, zo gaan er ook zenuwen naar de zenuwvlechten (waar de endocriene klieren liggen) en vertrekken van daaruit ook weer.

Het innerlijke wordt dus via de chakra's en nadi's overgeschakeld naar de endocriene klieren en zenuwvlechten (= sympathische zenuwstelsel) en zo naar de organen.

Elke geestelijke stoornis (angst, woede, zorgen, droefheid, en dgl.) heeft via de chakra's/endocriene klieren en de nadi's/vegetatieve zenuwstelsel haar weerslag op de lichaamsorganen.

En omdat de mens zelf zijn eigen uiterlijke omgeving maakt, reflecteert hij zijn innerlijke omgeving ook op die uiterlijke. Het werkt, zoals men wel eens zegt, „aanstekelijk”.

In Yoga zijn de moderne opvattingen van de psychosomatische geneeskunde verenigd. Een Yogi leert zijn lichamelijke en geestelijke krachten beheersen. In tegenstelling met de meeste mensen leeft hij door een kracht die van binnenin komt. Yoga is vóór alles een wijze van

¹ Chakra's zijn subtiele kracht- of energieknoppunten. Men kan ze vergelijken met transformatoren of met hoogspanningscabines op een hoogspanningsnet. Zij moeten de elektrische kracht omschakelen. De elektrische kabels die naar de diverse afdelingen lopen, zijn de nadi's.

leven, een geestestoestand die verkregen moet worden. Hierbij komen o.a. de vele asana's, pranayama's en mudra's te hulp. Hatha-Yoga legt de schakel tussen het innerlijke en het uiterlijke, tussen het geestelijke en het lichamelijke. Maar men mag niet vergeten dat in Yoga zeer duidelijk gesteld wordt dat geestelijke hygiëne – het beoefenen van de zogenaamde Yama's en Niyama's, te weten geweldloosheid, waarheidszin, niet stelen, onthouding, vrijheid van hebzucht, reinheid, tevredenheid, versterving, studie, voortdurende gedachte aan het Kosmische Bewustzijn – al die genoemde oefeningen voorafgaat, begeleidt en volgt. En dan blijkt plots dat velen geroepen, maar weinigen uitverkoren zijn en wekt het dus geenszins verwondering dat het beoefenen van wat zij Yoga noemen, toch niet de gewenste resultaten oplevert.

Om die geestelijke hygiëne gaat het nu net. Het is deze hygiëne die leert je in alle levensomstandigheden zó te gedragen, dat er in je binnenste vrede woont. „Het is goed nog even in het eigen hart te kijken alvorens slapen te gaan,” heeft Alice Nahon eens geschreven. En ja, als ik 's avonds – en dit dag aan dag – naga welke inbreuken ik op de vernoemde Yama's en Niyama's gemaakt heb, dan moet ik zeggen, dat er in mijn innerlijke omgeving nogal wat „onkruid” groeit. „Waar het hart van vol is, loopt de mond van over,” zegt men wel eens. Van binnen naar buiten. Van geest naar lichaam. Zo begrijpen we wel dat er gebrek is aan stabiliteit, aan innerlijke harmonie. Er is geen harmonieus verband tussen ziel en lichaam, met al de nare gevolgen die daaruit kunnen voortkomen.

Yoga leert ons dus dat de vijand binnen in ons zit in de vorm van al wat met de vernoemde tien normen in conflict komt, Daarom luidt het bekende adagio: „Verbeter de wereld; begin bij jezelf.” Nu kent Yoga verscheidene doeleinden – die alle toch uiteindelijk resulteren in Eén Doel. Er zijn in Yoga verschillende graden, die beginnen bij de beheersing van het lichaam en opklimmen tot de hoogste geestelijke meditaties. Maar zelfs bij de beheersing van dit lichaam (= de uiterlijke omgeving) is de geest (de innerlijke omgeving) nodig. Je kunt niet buiten je innerlijke...

In Hatha-Yoga verkrijgt men beheersing over de „lichamelijke” krachten – zowel subtiel als grofstoffelijk – door middel van asana's, pranayama's, mudra's, kriya's en dergelijke.

Zo is het bijvoorbeeld bekend dat emoties hun storende werking verliezen als de hersenschors goed functioneert. Dit is niet langer het geval wanneer de hersenen moe worden. Dan krijgt het gevoelsleven vrij spel en begint het zijn storende werking uit te oefenen. De hersenschors is namelijk in staat de emoties te onderdrukken die in de onbewuste hersencentra ontstaan. Als dus deze hersenschors om de een of andere reden gebrekkig begint te werken, komen de emoties los. Dat doet me denken aan het gedrag van een mens die „duidelijk onder invloed” is. We onderscheiden bij zo iemand emotionele fasen die duidelijk van elkaar verschillen en elkaar opvolgen. De mens evenwel, wiens hersenschors volmaakt werkt, is in staat zeer groot lijden te verdragen zonder dat de omgeving er iets van merkt – alhoewel ik niet de indruk heb dat het gros der mensen tot deze categorie behoort.

Maar zo heeft men vastgesteld dat:

- ❖ het pijngevoel in de hersenschors ontstaat, daar waar het bewustzijn zetelt;
- ❖ dit pijngevoel gewijzigd kan worden als de hersenschors veranderingen ondergaat;
- ❖ dit kan tot stand gebracht worden door o.a. de hersenschors in slaap te brengen;
- ❖ dit ook tot stand gebracht kan worden door de hersenschors te versterken. Daardoor verhoogt het bewustzijn. Hatha-Yogaoefeningen kunnen ons hierbij een heel eind op weg

brengen.

Als je dit alles beseft, dan beseft je ook, dat Yoga geen aardig spelletje is, maar een praktisch beleven vanuit een innerlijke stabiele ondergrond. De meeste mensen hebben die ondergrond niet en missen derhalve de nodige kracht om het „onkruid te wieden.” Daarom kan een begeleidend leraar, vooral in het begin, eigenlijk niet gemist worden. En omdat, zoals in het begin van dit artikel gezegd werd, ieder mens in zijn eigen wereld leeft, moet het eigenlijk een individueel leraar zijn. Dat wisten de Yogi's van vroeger wel, en daarom hadden ze slechts weinig leerlingen. De moderne Yogacentra doen derhalve in principe afbreuk aan de eigen inzichten.

Laat ons nog wat dieper op dit alles ingaan. Liefde, woede, gulzigheid, ingenomenheid, opgeblazenheid, haat, afgunst, nijd, angst, afkeer, droefheid, spijt, wroeging, moedeloosheid, wanhoop, vertrouwen, hoop, schaamte, medelijden, vreugde, bewondering, eerbied, toewijding, dankbaarheid deze en nog vele meer noemen we emoties. Emoties van een hoge graad die slechts kort duren noemen we passies. Zo kan woede omslaan in razernij. Afkeer kan zich ontwikkelen tot afgrijzen. De meesten onder ons hebben luimen. Dat zijn emoties en zij verschillen van passies omdat ze langer duren en minder hevig zijn. Wanneer nu een luim veelvuldig voorkomt, wordt het een gewoonte en derhalve een kenmerk van een individu en noemt men het temperament. Enkelen onder ons mogen dan misschien zonder passies zijn, maar iedereen heeft zijn temperament en iedereen heeft zijn luimen. Niemand is dus volledig vrij van emoties. Ons wezen zelf is in de greep van onze geest.

Naar gelang van de graad van intensiteit van de emotie beïnvloedt deze min of meer diepgaand. Als emoties erg sterk en plots zijn, kunnen ze zelfs de dood veroorzaken. Sofocles stierf toen hij hoorde dat een van zijn tragedies de hoogste prijs bekomen had, De nicht van de Duitse filosoof Leibnitz (1646-1716) stierf toen ze onder het bed van haar oom een hoop goud ontdekte.

Zijn de emoties niet zo sterk, dan hebben ze weliswaar niet de dood tot gevolg, maar ze kunnen het zenuwstelsel dusdanig treffen, dat een of andere ziekte er uit volgt. Na het bombardement van Strassburg in 1870 leden veel mensen aan suikerziekte, als gevolg van vrees en angst. Tijdens de jodenvervolging in de Tweede Wereldoorlog bleef zowel bij jodinnen als bij christen vrouwen de menstruatie uit.

Verstoringen van het zenuwstelsel leiden tot degeneratie van de endocriene klieren die beheerst worden door het sympathische zenuwstelsel en de Nervus Vagus. Nu staat het vast dat de gezondheid van de verschillende vegetatieve functies (dus niet onder invloed van onze wil) hoofdzakelijk afhangt van deze klieren. Als hun afscheiding slecht is, veroorzaken zij allerlei onaangenaams, waaronder de dood – alhoewel ik persoonlijk de dood zie als een deel van het leven en niet als het einde. „Gevoelseffecten en hartstochten,” zegt Yesudian, „zijn door hun vernietigende werking op de endocriene klieren de meest onverbiddelijke vijanden van de gezondheid.”

Vrees, zegt Horace Fletscher, vult ons met giftig koolzuur en veroorzaakt een geestelijke, morele verstikking van de ziel en zeer dikwijls een langzame dood.

Vrees en angst, zegt de Chinese acupunctuur, hebben een schadelijke invloed op de nieren (en bijnieren). Vele mensen zijn angstig omdat hun nierenenergie zwak is.

Droefheid is schadelijk voor alle inwendige organen; energie en bloed raken steeds meer uitgeput. Diepe droefheid schaadt de longen. Longlijders zijn vaak neerslachtige

mensen.

Woede-uitbarstingen werken op de lever (al het bloed moet erdoor) en op de galblaas (galstenen). Ze kunnen ook geelzucht tot gevolg hebben en zelfs tot hartaanvallen en beroerte leiden. Leverlijders maken zich dikwijls woedend om een kleinigheid.

Zorgen zijn schadelijk voor de milt en de maag. Heel wat maagzweren ontstaan door veel gepieker.

Vreugde kan hartaanvallen en beroerte veroorzaken. Hartpatiënten zijn niet zelden luidruchtige mensen. Hartinfarcten krijgt men op feestjes en partijtjes.

Volgens Edgar Cayce zijn de endocriene klieren de brandpunten waarlangs het karma zich uitdrukt. Hij zegt dat we twaalf endocriene klieren hebben:

- ❖ de hypofyse, achter het voorhoofdsbeen, en gekend als het *Heilige der Heiligen* of de *Vader*
- ❖ de epifyse, tussen de twee hersenhemisferen, en gekend als het *Christuscentrum*
- ❖ de schildklier (+ bijschildklieren)
- ❖ de thymus (zwezerik)
- ❖ de alveesklier
- ❖ de bijnieren
- ❖ de geslachtsklieren
- ❖ nog 5 andere die nog niet ontwikkeld zijn

Volgens Cayce hebben deze twaalf klieren te maken met de twaalf hoofdverdelingen van bewustzijn van een ziel op deze aarde. We zien hier ook de twaalf astrologische dimensies van bewustzijn. Maar keren we terug naar ons onderwerp:

- ❖ de hypofyse of slijmklier is erg gevoelig voor emoties. Een zekere Prof. Pel en anderen constateerden gevallen van reuzengroei na hevige emoties;
- ❖ de epifyse of pijnappelklier is eveneens zeer gevoelig voor emoties;
- ❖ de schildklier kan door mentale depressie myxoedeem (huidafwijkingen) doen ontstaan. Als de schildklier slecht werkt, treden heel wat ziektes op, zoals bijv. versnelde of verlangzaamde hartwerking, apathie, vermoeidheid, haaruitval, verdikking, vermagering, gejaagdheid, zenuwachtigheid, tumor, vroeg grijs worden en vroege dood.
- ❖ de bijnieren regelen de bloeddruk. Ze zijn onze strijkklieren. Ze brengen in tijden van gevaar (vrees, angst) of toom een onmiddellijke en werkzame reactie voort. Pijn, woede en angst hebben een bepaalde uitwerking op de afscheiding van hun hormoon, adrenaline. Mensen die een heftig temperament hebben, hebben een vroege aderverkalking en heel wat storingen in de bloedsomloop.
- ❖ het hoeft geen betoog dat de geslachtsklieren krachtig door emoties getroffen worden. Men kan onmiddellijk „in vuur en vlam staan”, maar ook plots impotent zijn.

Gelukkig zijn er emoties die een harmonische, gezonde invloed op ons zenuwstelsel uitoefenen, zoals hoop en zelfvertrouwen, vreugde en geluk, tevredenheid en opgewektheid, toewijding. „Zij zetten de genezende krachten van het organisme in beweging,” schrijft ene Dr. Gates.

Nu heeft men genoeg getrainde Yogi's onderzocht (o.a. Swami Rama) om wetenschappelijk te kunnen stellen, dat het mogelijk is om een permanente toestand van geestelijke rust te behouden en om zich zo te verheffen boven alle invloeden. Niet alleen getrainde Yogi's getuigen daarvan, maar ook vele helden en heiligen uit vele landen. Denken we maar eens aan de vele martelaren, zowel de politieke als de godsdienstige. In tegenstelling hiermede stellen we vast dat de sterkste lichamen door vrees verlamd kunnen worden; de gezondste constitutie kan door tobberijen volledig ondermijnd worden; lichamelijke reuzen beginnen te stotteren wanneer ze in een drieste bui zijn en blijken niet in staat hun kracht effectief te gebruiken.

Laten we nu eens precies zeggen waar het op staat. Lichaamshoudingen brengen bepaalde fysiologische effecten teweeg. Maar als we de diepgaande invloed van de geest op het lichaam kennen, kunnen we er dan wel aan denken het lichaam te trainen zonder de geest te trainen? Sarvangasana werkt fel in op de geslachtsklieren, maar waartoe dient Sarvangasana als je de geest toelaat hoogtij te vieren in het lichaam en je diezelfde geest toelaat zich te laten bezoeken door seksuele stormen die het weefsel van de endocriene structuren kapot maken? Zal Sirshasana ons wel ooit mentale rust en kracht geven als we het kankergezwel van de zorgen de breincellen zelf laat wegvreten? Ik denk het niet. Fysieke oefeningen, van welke discipline dan ook, zelfs de beste, zullen nooit de gewenste resultaten geven tenzij en totdat ze geruggensteund worden door mentale training. Mentale training, cultivering van het innerlijke domein, heeft de voorrang boven de lichamelijke.

En juist om die reden vind je in de Yoga Shastra's dat de Yama's en de Niyama's op respectievelijk de eerste en tweede plaats komen, asana's op de derde, pranayama op de vierde, enz. De Yama's en Niyama's vormen samen de reeds genoemde tien gedragsprincipes die, indien ze getrouw opgevolgd worden, onveranderlijk uiterste mentale vrede geven.

Echter, zoals reeds vroeger gesteld, „Velen zijn geroepen, weinigen zijn uitverkoren.” Of, zoals de Bhagavad Gita (VII 3) het zegt: „Onder duizenden mensen is er ternauwernood één, die streeft naar volmaaktheid; en van de duizenden eierzuchtigen, is er ternauwernood één, die Mij in wezen kent.” De meeste mensen worden beheerst door de zogenaamde Klesha's. Zeer veel mensen hebben een gemakkelijk excuus nodig om zich niet te hoeven inspannen. Zij zijn onverschillig voor morele waarden („Dat is voorbijgestreefd, jongen, jij bent ouderwets!”). Zij beschouwen hun grillen en onvoorspelbaar gedrag als tekenen van spontaniteit en er zijn er die luiheid voor een teken van onthechting aanzien. Niet één in het miljoen kan de volmaaktheid in de Yama's en Niyama's zelfs maar benaderen. Maar de onschatbare waarde van het zaaien én cultiveren én onderhouden van deze tien bloemen in de tuin van het innerlijke, verleent mentale gezondheid en als gevolg daarvan fysieke gezondheid. Zelfs aan hem of haar die oprecht tracht een nederig begin te maken. Beide praktijken, Yama's–Niyama's en asana's, kunnen best gelijktijdig beginnen.

