

Immuniteit en bewustzijn

De mens wordt tegenwoordig te zeer enkel materieel bekeken en dit vertoont zich nu ook sterk in de huidige corona crisis. Het enige wat we blijkbaar kunnen doen om het virus te weren is ons afschermen en isoleren, de contacten tot het absolute minimum beperken en op die manier hopen dat de verspreiding ingedamd wordt. Dit is eigenlijk niet direct een mooi en hoopvol mensbeeld, want het biedt weinig perspectief en het boezemt tegelijkertijd ook angst in. De enige oplossing die blijkbaar voorhanden is en ons uit de kettingen kan bevrijden lijkt een werkzaam vaccin te zijn.

Iedere crisis draagt echter noodzakelijk innerlijke ontwikkelingsstappen of ook mogelijkheden in zich. Ze kan niet overwonnen worden door enkel een pleister op de open wonde te leggen. Een materiële oplossing is helemaal niet voldoende, het vraagt veeleer daar overheen een bewustzijnsverandering of ontwikkeling. De zaken moeten vanuit een ruimer - niet enkel materieel- perspectief onderzocht worden. En de mens moet ruimer bekeken worden dan een samenstelling van chemische processen. De mens heeft een zielsleven met bewustzijnsvermogens en een geest waardoor hij scheppende ontwikkelingsmogelijkheden bezit.

Het bewustzijnsmilieu werkt op de fysieke gesteldheid.

In de huidige discussie wordt bijna volledig vergeten dat de mens eigenlijk een eigen werkzaam immuunsysteem heeft en er wordt ook niet genoeg onderzocht hoe de immuniteit versterkt kan worden en wat verzwakkend werkt. En verder wordt de vraag niet gesteld of zulke drastische langdurige maatregelen de immuniteit van de mens net niet ondermijnen, respectievelijk de hele mens eigenlijk zowel fysiek als psychisch ondermijnen en verzwakken.

Binnen de immunologie weet men dat angst, stress en spanningen het immuunsysteem uitputten en verzwakken. Dit is nu net waar de mens in de huidige omstandigheden helemaal onderhevig aan is. Angst wordt voortdurend verspreid. Je zou kunnen zeggen iedereen wordt erdoor besmet. We ervaren niet alleen spanningen en stress door de eventuele financiële gevolgen en het verlies aan perspectief, maar ook omdat we geen natuurlijke relaties meer kunnen opbouwen en geen natuurlijke verbindende gewaarwordingen meer ontwikkelen. Want wanneer we deze voor een langere tijd ontberen dan creëren we spanningen in het zenuwstelsel. Door afscherming verlies je eigenlijk zowel het natuurlijk en gezond gevoel voor de buitenwereld alsook voor jezelf. We worden hierdoor op de duur meer en meer apathisch. Het mag gezegd worden maar dergelijke maatregelen werken juist uitermate contra-productief ten aanzien van het ontwikkelen van een gezonde immuun-competentie.

Dat de mens een "ik" heeft met eigen scheppende vermogens en de mens een "bewustzijn" heeft dat voortdurend in verbinding wil treden en ook diverse mogelijkheden kan ontwikkelen wordt de mens heden ten dage precies niet meer toegestaan.

Het belang van een gezond bewustzijnsmilieu voor de gezondheid van het fysieke milieu wordt helemaal over het hoofd gezien. Want het bewustzijnsmilieu werkt namelijk bepalend op het fysieke niveau en dus ook op de immuniteit en de immunoreacties. Niet alleen angst ondermijnt namelijk de immuniteit, ook het feit dat er een gebrek is aan natuurlijke, verruimende en verbindende bewegingen van het bewustzijn naar buiten toe en er een voortdurende disharmonie en engte in het bewustzijn aanwezig is.

Het bewustzijn als relatielichaam.

Vanuit de visie van de yoga wordt de mens, zoals van oudsher in de filosofische scholen, ingedeeld in drie reële wezensdelen. De mens heeft een eigen "ik" of je zou kunnen zeggen een "scheppende geest". Verder een "bewustzijn" of "ziel" met drie bewustzijnskrachten, nl. het denken, het voelen en de wil. En uiteindelijk een zichtbaar "fysiek lichaam" met de verschillende gekende lichamelijke systemen.

Door middel van het bewustzijn kunnen we met de medemens, de natuur en algemeen de omgeving in verbinding treden. Het bewustzijn of de ziel is het wezensdeel van de mens dat naar buiten toe vrij in

verbinding wil treden en zich voortdurend wil verruimen en uitbreiden. Het wil een gewaarwording voor de zaken ontwikkelen. Het wil concreet doelgericht zijn of praktische doelen bereiken. Het wil voortdurend leren en nieuwe mogelijkheden ontwikkelen.

Via het bewustzijn staan we met elkaar eigenlijk in een onafgebroken zielsverbinding. Zoals reeds aangehaald kunnen we elkaar in de bewustzijnsgesteldheid besmetten in een positieve en negatieve zin. Lachen is bijvoorbeeld aanstekelijk, wenen ook. De eigen bewustzijnsgesteldheid werkt naar buiten toe op de andere. Tegenwoordig besmetten we elkaar met angstgevoelens.

Het bewustzijn zou zich in het ideale geval vrij en geordend naar buiten toe moeten kunnen bewegen. Het mag niet te zeer voortdurend disharmonisch en eng worden door angsten en diverse emoties, door depressieve stemmingen of door onnatuurlijke maatregelen die van buitenaf opgelegd worden.

Angst, afscherming en afzondering leidt ertoe dat het bewustzijn aan onszelf gebonden geraakt. We geraken hierdoor te zeer in onszelf verwickeld. Dit verstrikt of gebonden bewustzijnsmilieu werkt belastend en verzwakkend op de fysieke systemen en dus ook op het immuunsysteem.

Het bewustzijn mag niet gestuurd worden door diverse emoties, door angsten en onbewuste drijfveren, het moet vrij gegrepen kunnen worden en concreet in relatie kunnen treden met de omgeving en hierbij ook diverse verbindende gewaarwordingen kunnen ontwikkelen. Hierdoor ontstaat er een zogenaamd gezond en geordend bewustzijnsmilieu. Er moet ruimtegevoel en verruiming in het bewustzijn ontwikkeld worden in plaats van een gevoel van engte. Engte kan door veel zaken ontstaan: door o.a. gebrek aan natuurlijke verbinding, emoties en depressieve stemmingen, stress en spanningen. Net zoals het lichaam gezonde bewegingen nodig heeft, zo heeft ook het bewustzijn gezonde bewegingen naar buiten toe nodig. Wanneer we in het bewustzijn te zeer verwickeld zijn in de eigen problemen, in de eigen stemmingen en spanningen dan werkt dit op het fysieke milieu disharmonieënd, overbelastend en uiteindelijk ziekmakend.

Hoe vrijer, concreter en meer geordend het bewustzijn in relatie kan treden met de buitenwereld, met de medemensen of de natuur, hoe vrijer de adem kan stromen en hoe vrijer de lichamelijke functies kunnen plaatsvinden, hoe meer het lichaam opgebouwd kan worden en dus ook hoe gunstiger de immunreacties zullen plaatsvinden.

Hoe meer ons bewustzijn verwickeld is in de eigen wereld, des te meer werkt dit belastend op de lichamelijke functies. Hoe meer de angst regeert, des te meer engte en disharmonie er in het bewustzijn ontstaat. De mens kan dan zijn eigen bewustzijn, zijn waarneming en denken dus, niet meer sturen of in geordende banen leiden omdat hij onbewust vanuit de angst gestuurd wordt. Wanneer angst in het gemoed regeert, verliest men de natuurlijke klare waarneming naar buiten toe en hierdoor verliest men uiteindelijk ook zichzelf of het gezond zelfgevoel. Men verliest het klare en wakkere mentale overzicht in de situatie.

Het bewustzijn moeten we zelf leren sturen en ordenen.

Het bewustzijn met het denken, het voelen en de wil moeten we eigenlijk voortdurend, elke dag opnieuw, grijpen en in geordende banen leren leiden. Wordt het bewustzijn niet doelgericht in geordende banen geleid dan ontstaat er verwikkeling en engte.

We moeten onze waarnemingen leren sturen en onze gedachten vrij van de emoties en beïnvloeding van buitenaf leren ontwikkelen. Het bewustzijn mag niet door angst gestuurd worden of door diverse manipulatieve invloeden van buitenaf. Heden ten dage wordt het eigen bewustzijn zonder dat we het goed en wel beseffen te zeer vreemd gestuurd. Vreemd gestuurd door de diverse angstemoties die opgewekt worden door manipulatieve en uit de samenhang getrokken mediaberichten. Doordat we onbewust vreemd gestuurd worden kunnen we te weinig zelf een concrete observatie tegenover de feiten ontwikkelen.

Het is heel interessant om te weten hoe dat proces eigenlijk plaatsvindt. Het is een heel wel gekende psychologische methode. We worden tegenwoordig voortdurend, dagdagelijks, door diverse berichten overstelpt. Berichten die bewust manipulatief geschreven zijn. Ze zijn zo geschreven dat de zaken niet

vanuit verschillende standpunten, visies en dimensies bekeken worden, maar eenzijdig vanuit één welbepaald materieel standpunt. Ze zijn ook zo geschreven dat de mens nooit de ruime en gehele samenhang van een zaak verneemt, maar enkel een welbepaald deelaspect. Een deelaspect van het geheel dat dan uitvergroot wordt. Hierdoor kan de mens eigenlijk geen grondig eigen oordeel vormen over de zaken omdat hij eenvoudigweg bewust niet alle nodige informatie hiervoor krijgt en zeker ook niet diverse standpunten te horen krijgt. De mediaberichten zijn ook zo geschreven dat ze bewust een bepaalde emotie triggeren en het menselijk klare denkvermogen op die manier omzeilen. Indien we ons vervolgens niet zelf uiteenzetten met de zaak, zelf de zaken niet verder gaan bekijken, uitpluizen en onderzoeken en op die manier de scheefgetrokken waarheid, respectievelijk de leugen niet ontdekken, dan worden we onbewust ingepalmd door de berichtgeving. We nemen het verborgen motief van de berichtgeving in ons onbewuste op en dit begint ons vreemd te sturen. Vanuit deze onbewust opgenomen zaken en desinformatie beginnen we te denken en waar te nemen. Het vertroebelt onze blik op de zaak en het wordt zelfs geleidelijk aan onze mening en wat we voor waar houden. Hoe meer dit gebeurt, des te meer worden we als het ware omhuld in het bewustzijn. Het bewustzijn geraakt versluierd. Op de duur worden we meer en meer apathisch en reageren afwijzend of agressief wanneer iemand een andere zienswijze heeft dan de collectief opgewekte mening. Deze staat van bewustzijn is uitermate disharmonisch.

Het ontwikkelen van bewustzijnshygiëne.

Meer dan vroeger is het belangrijk dat we als mens zelf ons bewustzijn in de hand nemen en leren bewegen, ordenen en sturen. We moeten een zogenaamde 'bewustzijnshygiëne' ontwikkelen. Vroeger in de 19^{de} en in de 20^{ste} eeuw was er een andere ontwikkelingsstap noodzakelijk in de zin dat er meer fysieke en sociale hygiëne ontwikkeld moest worden om het woekeren van bacteriën in te dammen tegen ziektes als cholera, tuberculose en tyfus. Men zette zich uiteen met de vraag welke omstandigheden aan de grondslag liggen van dergelijke epidemieën. Welke bodem of welk milieu voedt dit? De milieuvraag stond dus in het middelpunt. In welk materieel en sociaal milieu leeft de mens? De mens mocht niet zozeer opgehokt worden als een dier in koude, vochtige en donkere stallen en had meer lichtinval en verluchting nodig. Er was overal zuiver drinkbaar water nodig, meer hygiëne en betere afvoersystemen. Maar ook zaken zoals een betere educatie en sociale vooruitgang kwamen aan de orde. Het idee van het individu met het zelfbewustzijn en daar tegenover de maatschappij met het sociaal bewustzijn ontplooidde zich.

Er moet tegenwoordig ook gekeken en onderzocht worden welk milieu, in de ruimste zin van het woord, de bodem voor de tegenwoordige epidemieën vormt en welke ontwikkelingsstap er noodzakelijk is. Nu staat het virus in het middelpunt en begint men vanuit het virus te denken en men vergeet de mens en zijn ontwikkelingsmogelijkheden. Het is dus helemaal niet voldoende om afzonderings- en isolatiemaatregelen te handhaven en eenzijdig naar een vaccin te grijpen. Hiermee is er in principe nog niet veel gedaan, hierdoor is de belangrijke milieuvraag nog niet opgelost en hierdoor vindt er nog geen ontwikkeling en verandering plaats. Men staart zich blind op het virus en begint verkeerdelijk vanuit het virus te denken. De mens wordt hierbij te zeer tot een materieel object begrensd en zijn eigenlijke ontwikkelingsmogelijkheden en menselijke waarden worden volledig over het hoofd gezien.

De ontwikkelingsstap die volgens het geestelijk onderzoek van Heinz Grill nu te wachten staat ligt veel meer in het eigen individu zelf. Er moet volgens zijn concreet, diepgaand geestelijk onderzoek als ontwikkelingsstap meer bewustzijnshygiëne ontwikkeld worden. Bewustzijnshygiëne betekent ordening creëren in het bewustzijn door het zelf vrij te leren grijpen en doelgericht te sturen. De mens mag niet zoals een dier door instincten en driften gestuurd worden. Hij mag niet door diverse emoties en egocentrische verlangens gestuurd worden. Hij mag ook niet van buiten uit door een herder of door bestuurders en machtsstructuren gestuurd worden. En hij mag dus ook niet door de mediapolitiek manipulatief-suggestief onbewust gestuurd worden, noch zijn eigen naaste manipulatief sturen.

Het ontwikkelen van bewustzijnshygiëne vraagt dus dat de mens zijn bewustzijn ordent door het vanuit zelf ontwikkelde gedachten en eigen waarnemingsprocessen te grijpen en te sturen. Hij moet zelf observaties en voorstellingen kunnen maken over diverse zaken in plaats van vreemd of manipulatief gestuurd te worden. Hij moet zijn bewustzijn vrij leren grijpen en in goede banen leiden voor praktische

doelstellingen die het algemeen belang ten goede komen. Niet alleen ten voordele van het eigen ego. Dit wil zeggen doelstellingen en idealen ontwikkelen en praktisch omzetten die opbouwend werken, niet alleen voor jezelf, maar voor de gehele omgeving. Indien de mens zijn bewustzijn op die manier in de hand neemt en ordent, ontwikkelt hij ruimtegevoel en werkt hij ook ordenend, bevrijdend en opbouwend op de naaste.

Hoe meer iemand zelf het bewustzijn grijpt en ordent, hoe minder hij vreemd gestuurd wordt. En des te minder hij ook besmet wordt door de heersende stemmingen en suggestief-manipulatieve invloeden die 'in de lucht hangen'. Een virus brengt eigenlijk op het fysiek niveau een vreemde sturing tot stand. Dit weten we vanuit wetenschappelijk onderzoek. De eigen cellen worden door het virus ingepalmd en ze beginnen het virus te produceren of te vermeerderen. Een virus is een parasiet en heeft een gastheer nodig. Kan op zich niet leven.

Je kan dus eigenlijk afsluitend stellen: hoe meer de mens zijn bewustzijn zelf grijpt en stuurt - dit wil zeggen de mens met concrete waarnemingen en zelf ontwikkelde logische gedachten doelgericht in het leven staat en van daaruit harmonisch en vrijheidslievend in relatie treedt - hoe groter de bescherming tegen vreemde sturing en dus ook fysiek tegen virale besmettingen. Want virussen brengen eigenlijk een vreemde sturing tot stand, maar dan op lichamelijk vlak. Het eigen bewustzijn moet de mens zelfactief vrij kunnen grijpen en sturen. Het mag niet van onderuit onbewust gestuurd worden door angst, door emoties of ongedifferentieerde verlangens. En het mag ook niet onbewust gestuurd worden door opgenomen determinaties van derden en de media. Het mag ook niet gestuurd worden door de machtspolitiek of bestuurders.

De mens kan dus de immuuncapaciteit zelf bevorderen door zijn scheppende geest en zijn bewustzijns-potentieel tot gedijen te brengen. Door bewustzijnshygiëne te ontwikkelen. Hij is niet louter een fysiek wezen dat zich enkel materieel kan afschermen en afzonderen.

Voorbeeld aan de hand van een yoga-oefening

Yoga zou een training moeten zijn voor het bewustzijn. Het zou niet enkel een puur materieel fysieke of energetische aangelegenheid mogen zijn. Je leert in het ideale geval het bewustzijn sturen en ordenen. Je leert dus vanuit concrete waarnemingen en voorstellingen in relatie treden met je lichaam dat je in diverse vormen of zogenaamde yoga-houdingen brengt.

Het is heel belangrijk dat het bewustzijn niet verzinkt in jezelf, in je gevoelens of lichaamsenergieën, maar dat je als beoefenaar de mentale sturing en het ruimtegevoel behoudt. De aan het lichaam gebonden gevoelens, de verlangens en dus de lichaamsenergieën mogen het bewustzijn niet sturen. De beoefenaar moet het bewustzijn vrij en zelf leren sturen. Yoga betekent een training en versterking voor het bewustzijn indien de beoefenaar het bewustzijn zelf vrij kan grijpen en in een wakkere actieve mentale deelname komt. Dit wil zeggen dat hij vanuit concrete waarnemingen en logische voorstellingen de houdingen bewust vormgeeft. Dus niet vanuit de gevoelens.

Aan de hand van de driehoekshouding – trikonasana – kunnen de gedachten die hierboven uiteengezet werden nog even wat verduidelijkt worden. Deze oefening werd bewust gekozen omdat de driehoekshouding de ordening van het bewustzijn en het doelgericht naar buiten toe in relatie treden in zich draagt. De houding drukt ook wijdte of ruimtegevoel uit in tegenoverstelling tot engte en bewustzijns-verwikkeling.

Iedere yogahouding draagt een bepaald idee in zich. De driehoekshouding is gekenmerkt door het idee dat de beoefenaar vanuit objectieve waarnemingen en gedachten in relatie treedt met de buitenwereld of de andere. De beoefenaar kan dit idee of je kan ook zeggen dat ideaal tot uitdrukking leren brengen in deze specifieke yogahouding.



Bij het uitvoeren van deze yoga-houding stelt men het lichaam in drie delen voor:

1. De stand is het stabiele en in zich rustende element.
2. De middenromp staat voor de activiteit of de beweging naar buiten toe. Vanuit de middenromp wordt de groei-impuls ontwikkeld.
3. De bovenromp en het hoofd zouden het ontspannen en vrije gedeelte moeten zijn.

Vanuit deze voorstelling geeft de beoefenaar de beweging vorm en beleeft zich geleidelijk aan daadwerkelijk in deze indeling of driegeleding. Indien de beoefenaar zich in deze indeling beleeft, bemerkt hij dat er ruimtegevoel ontstaat in plaats van engte, spanning of verzonken zijn. Dit ruimtegevoel ontstaat doordat hij zich in deze drie delen differentieert en hij zich daardoor ook geordend in deze drie delen beleeft. Hierdoor beleeft hij zichzelf ook geordend in het bewustzijn en tegelijkertijd in de relatie naar buiten toe.

Een oefenwijze waarbij de beoefenaar vanuit eigen bewustzijnskracht, vanuit heldere zelf ontwikkelde voorstellingen en waarnemingen, de bewegingen of houdingen bewust actief leert vormgeven werken versterkend, ordenend en bevrijdend op het bewustzijn. Je brengt een ordening tot stand tussen denken, voelen en wil. Deze eigen bewustzijnsactiviteit, die tot orde, wijde en vrijheid bijdraagt, versterkt de natuurlijke immuun-competentie en bevrijdt de mens van angst en vreemde onbewust opgenomen determinaties.

Rudy Vancoillie
Yogadocent

Nota's:

- Heinz Grill is spiritueel leraar, geneeskundig therapeut, auteur, internationaal spreker en tevens grondlegger van 'De nieuwe yogawil'
- De gedachten van het artikel zijn niet te begrijpen in de zin dat personen met een hoog risico niet behoedzaam moeten zijn. De opzet is om de zaken in een ruimer perspectief te plaatsen en de eigen mogelijkheden van de mens te beschrijven.