



De storing in het licht-zintuigproces bij kanker

De diagnose kanker

Na een diagnose van kanker is het niet evident om helemaal alleen de ziekte te overwinnen. Bij griep bijvoorbeeld is het mogelijk, als je voordien niet te sterk verzwakt was, dat je soms zelfs zonder medicatie na een paar dagen koorts weer (enigszins) op de been bent.

Bij kanker liggen de zaken grondig anders. Bij kanker is het niet mogelijk om zonder enige hulp verder te gaan. Helemaal alleen de ziekte overwinnen zonder steun van buitenaf gaat niet. Het lichaam en het bewustzijn dienen hier een ondersteuning te krijgen op medisch en op psychologisch vlak.

Welke ondersteunende en opbouwende mogelijkheden kunnen de esthetische yogaoefeningen hier bieden?

Mogelijke oorzaken van kanker, uitwerking van een psychisch conflict

Er zijn veel oorzaken die aan de basis kunnen liggen bij kanker. Naast de bekende uiterlijke oorzaken, zoals bijvoorbeeld roken en drinken, is er bij veel mensen vaak ook een psychisch conflict aanwezig. Dit hoeft niet altijd zo te zijn, maar veelal ligt bewust of zelfs volledig onbewust een psychisch conflict aan de basis van een woekerend kankergezwell.

Het ontstaan van dit conflict ligt in vele gevallen in een ver verleden, in de jeugd- of kinderjaren. Een te strenge opvoeding, een trauma,... kunnen aan de basis liggen van een psychisch conflict. Nemen we eens een voorbeeld van een psychisch conflict om de uitwerking ervan op de zintuigen te bekijken.

Stellen we ons een uitermate strenge en rigide opvoeding voor waarbij we onszelf niet mochten ontplooien. Door deze voortdurende strengheid en rigiditeit heb je nooit echt de kans gekregen om je wensen en verlangens door te voeren. Je kon tijdens de puberteit niet spelenderwijze je persoonlijke mogelijkheden ontdekken, je grenzen verleggen en een grotere onafhankelijkheid tegenover de ouders innemen. Nemen we nu verder aan dat je tijdens de puberteit niet de kracht vindt om je tegen deze opvoeding te verzetten om zo de noodzakelijke onafhankelijkheid na te streven. Het resultaat zou kunnen zijn dat je jaren later bij alles wat je doet onzeker bent en dat je voortdurend aan jezelf twijfelt. Je voelt je niet in staat om iets te doen, je denkt steeds dat de anderen alles beter kunnen. Je voelt geen eigen kracht. Er is m.a.w. een laag zelfbeeld. Het natuurlijke zelfwaardegevoel, de natuurlijke fierheid, het eigen midden, het centrale midden van de persoonlijkheid ontbreekt. Deze onzekerheid, dit gevoel van een onzeker persoonlijk midden drukt merkwaardig genoeg ook de afhankelijkheid uit tegenover de opvoeders, tegenover de ouders.

Zonder het goed te beseffen neemt dit trauma een centrale plaats in. Bij bijna alles wat je bekijkt, wat je waarneemt, wat je doet heeft dit conflict een nefaste en naar beneden drukkende invloed op het gemoed. Je bekijkt bijvoorbeeld een film en zelfs daar kan het zijn dat bij bepaalde passages dit psychisch conflict naar boven komt en je zieleleven verzwakt. Als je de natuur intrekt kan het zijn dat donkere gedachten je gemoed verzwaken. Je voelt je niet waardig om in deze pracht rond te dwalen of om de in de natuur aanwezige wijsheid te aanschouwen. Dit zijn gewoon enkele mogelijke denkwijzen om aan te tonen hoe destructief een conflict kan doorwerken. Omdat dit conflict zo centraal staat in je zieleleven en je eigenlijk van daaruit alles bekijkt en waarneemt, verhindert dit psychisch conflictveld een gunstige werking van de zintuigen.

Doordat dit conflict een dominerende plaats inneemt in het zieleleven kunnen de zintuigen niet komen tot een rustige en objectieve waarneming. De zintuigen kunnen geen gebeurtenissen, noch personen op een objectieve manier waarnemen. Steeds opnieuw eist dit psychisch conflict zijn plaats op, plaatst het zich centraal en kan het persoonlijke midden, de rust in de persoonlijkheid, niet gevonden worden. Het verleden kan niet rusten, de afhankelijkheden kunnen niet losgelaten worden.

Vanzelfsprekend hoeft dit conflictveld niet voortdurend aanwezig te zijn. Het kan ook zijn dat dit conflictveld vooral tijdens welbepaalde momenten centraal komt te staan.

De werking van een psychisch conflict op de zintuigen

Nu kunnen we de werking van dit conflict op het zintuigstelsel bekijken. Als de zintuigen voortdurend verzwakt worden, belast worden, niet objectief kunnen waarnemen, verstrikken ze zich in het lichaam. De

zintuigen gaan met hun waarneming te diep naar binnen, hechten zich te sterk vast aan de spanningen, aan de materie. Doordat de zintuigen zich zo vasthechten aan gebeurtenissen, aan personen, aan emoties of aan angsten zijn ze niet lichtvol, niet vrij, niet objectief.

Deze sterke verstrikking van de zintuigen met de spanningen werkt enorm belastend op het zenuwstelsel. Deze belasting blijft niet beperkt tot de sensibele zenuwen, maar gaat verder naar de onbewuste werking van het vegetatieve zenuwstelsel. Het vegetatieve zenuwstelsel staat direct met de organen en het spijsverteringsstelsel, de stofwisselingsprocessen, in verbinding.

De werking van een conflict verzwakt de zintuigen en dit werkt dan via het zenuwstelsel ver door tot in de werking van de organen. Er ontstaat daardoor een, al dan niet verdere, verzwakking in de organen of op bepaalde plaatsen in de organen. De zintuigen en daarmee ook de zenuwen kunnen het licht niet meer ten volle opnemen door een te sterke binding van de zintuigen aan de materie. De verzwakking die dit tot gevolg heeft kan een reden zijn voor een woekerende celgroei.

De kankercel

Het woord komt van het Grieks 'karkinos' en duidt op de vorm van een gezwel met uitlopers in het omgevende weefsel. Ook het Latijnse woord 'cancer' betekent krab of kreeft. De gezwollen, opvallend rode bloedvaten doen herinneren aan een krab of een kreeft. In het Duits heet kanker trouwens Krebs, een directe verwijzing naar een kreeft.

De verbinding met een kreeft vind je ook terug in een specifieke eigenschap van dit dier. Een eigenschap die andere dieren niet hebben. Een krab/kreeft kan zijwaarts en zelfs achterwaarts gaan. Dit achterwaarts gaan symboliseert de werking van de psyche bij een kankerpatiënt. Veel kankerpatiënten richten zich psychisch niet naar voor, naar de toekomst, maar zoals we hierboven gezien hebben houden ze het verleden vast. Het psychisch conflict richt zich naar het verleden. Psychisch gezien keert de persoon zich naar het verleden. Vandaar dat kanker normaal gezien meer een ziekte is die oudere personen treft. De stofwisseling is bij oudere personen zwakker en psychisch leven ouderen dikwijls meer in het verleden, keren terug in de tijd in plaats van zich naar de toekomst te richten.

Een kankercel groeit niet zoals de andere cellen onder invloed van zuurstof en licht. Een kankergezwel maakt gebruik van een zuurstofarm milieu en ontwikkelt haar exponentiële groei meer d.m.v. gisting. Bij gisting komt er weinig licht en zuurstof aan te pas. Indien we nu meer zuurstof of ook meer licht naar binnen in het lichaam zouden kunnen brengen, kan dit terug een opbouwende werking met zich meebrengen. Althans kan het de therapieën waarmee je momenteel bezig bent verder ondersteunen of kan het ook profylactisch een goede ondersteuning bieden.

De nu beschreven oefening mag je niet opvatten als een therapie op zich. Maar als je de werking van de oefening begrijpt en zelfs leert aan te voelen, dan heeft dit zeker een ondersteunende uitwerking.

De zintuigen en hun relatie tot het licht

Wat wordt er nu precies bedoeld met het lichtproces van de zenuwen? De zintuigen worden in de yoga niet alleen als waarnemers van de omgeving gezien. Heinz Grill schrijft over de zintuigen in het kankerboek ¹ :

'Dat wat het zintuiglijk proces is, is een lichtproces, een lichtleven, een weven van licht en wijsheid. Dat wat in de zintuigen leeft is rein licht, het is wijsheid, het is ziel. Heel eenvoudig gezegd is het wijsheid en ziel, wat in het licht leeft. En dit licht-ziel-proces of dit lichtleven, deze wijsheid, die wij voortdurend rondom ons hebben en die ook door de zintuigen direct opgenomen worden, vormt zich naar binnen in de organen en neemt daar de heel specifieke vorm aan.'

Deze imaginatieve gedachte kunnen we eens verder onderzoeken. De zintuigen zijn licht, wijsheid en ziel. Deze wijsheid, dit licht leeft bij ons, rondom ons en leeft ook in de zintuigen. De zintuigen kunnen meer deze wijsheid opnemen of de zintuigen kunnen, zoals hierboven gezien, zich meer in het lichaam verstrikken. Een conflict trekt de zintuigen uit dit lichaamsvrije, wijsheidsvolle waarnemen naar binnen in de zwaarte van het lichaam. Kunnen de

1 Vertaald uit: 'Erklärung, Prophylaxe, Therapie der Krebskrankheit aus ganzheitlicher medizinischer und spiritueller Sicht' van Heinz Grill. Het hoofdstuk waaruit geciteerd wordt is 'Die vier Hauptorgane in Bezug zur Krebskrankheit, Die Bedeutung der Bauchspeicheldrüse' p.142 Uitgeverij: Lammers-Koll-Verlag ISBN 3-935925-67-0

zintuigen meer hun objectiviteit verkrijgen, dan nemen de zintuigen meer het licht op van deze wijsheidvolle gedachten. Dit heeft dan weer voor het ganse lichaam, het zenuwstelsel en de organen een positieve, regenererende en algemeen versterkende uitwerking.

Onze levensomstandigheden zijn in vergelijking met vroeger sterk veranderd. Vroeger leefden en werkten we in donkere ruimtes. Er was geen electriciteit aanwezig en de verlichting was primitief en totaal ondermaats. We kwamen tijdens de donkere herfst- en wintermaanden onvoldoende met licht in aanraking. Donkere kamers, donkere werkomstandigheden, gebrek aan licht was veeleer regel dan uitzondering. Tegenwoordig gaan we ook meer naar buiten, we sporten en tijdens ons werk en tijdens de donkere dagen komen we met voldoende licht in aanraking.

Maar het is niet alleen belangrijk om met het fysische licht in aanraking te komen. Gewoon het fysische licht opnemen is hier niet nog niet voldoende. Het gaat niet alleen over het opnemen van licht als we naar buiten gaan en met de zon in aanraking komen.

Hoe kunnen we nu in onszelf de lichtopname versterken? Hoe kunnen de zintuigen meer in een wijsheidvol licht stralen? Hoe kan de zintuiglijke waarneming een groter licht opwekken? Want zoals we hierboven gezien hebben, de zintuigen kunnen door zware psychische conflicten niet in een objectieve waarneming komen. Bevindt er zich een conflict met daarmee gepaard gaande zware gedachten, schuldgevoelens, dwang,.. of een algemene verzwakking dan leeft er meer iets donkers, afschermend in het zintuigstelsel. De zintuigen zijn hier te sterk verbonden met het lichaam, met de zwaarte en kunnen niet vrij blijven tegenover het lichaam. Daardoor kunnen de zintuigen niet in een lichte, sensibele, concrete wakkerheid stralen.

Als de zintuigen objectiever kunnen waarnemen, blijft het zintuiglijk proces lichter, vrijer en bevindt het zich meer in een open vrije en lichte straling. Een yogaoefening kan dit zintuiglijk-lichtproces versterken. Een yogaoefening kan de zintuigen vrij maken van deze belastende, verzwarende en verdonkerende invloeden en een yogaoefening kan een lichtproces in de ziel tot ontwikkeling brengen. Het lichtproces van de zintuigen staat hier los van het fysische licht.

Een yogaoefening en het licht-zintuigproces

De 'halve maan' - '*āñjaneyāsana*' als voorbeeld:

Bij de halve maan wordt er één voet naar voor geplaatst en wordt het andere been naar achter gestrekt. Door de benen te ontspannen zinkt het bekken richting grond en blijft het bovenlichaam recht. Vervolgens worden de armen in een lichte zijwaartse beweging naar boven gebracht en leg je de handen zacht tegen elkaar.



De halve maan

1) het vinden van een rust - rust tegenover het lichaam door observatie

Om te beginnen is het belangrijk dat je in deze oefening een rust kan vinden, want vooral in het begin zijn er toch flink wat lichamelijke en mentale spanningen aanwezig. Je bewaart ondanks de spanningen, de ongemakken en de pijn die kunnen opkomen toch een rust tegenover het lichaam. Je observeert rustig het lichaam en je zorgt ervoor dat de zintuigen zich niet te veel verwickelen in alle ongemakken die vanuit het lichaam en het gemoed kunnen opkomen. Je observeert de benen, de wervelkolom, je zorgt ervoor dat de rug opgericht blijft en niet inzakt ter hoogte van de lenden, je bekijkt de borstwervelkolom, de schouders en de armen. In een rustige waarneming overloop je het lichaam. Je blijft rustig tegenover alle lichamelijke en mentale ongemakken. Het bewustzijn verweekt zich niet te sterk met de mentale en lichamelijke ongemakken.

2) het lichtwerken van de zintuigen - door sturing, bewuste sturing, een voorstelling

Dan kunnen we een stap verder gaan. Na het vinden van een eerste rust tegenover de lichamelijke spanningen kunnen we de oefening heel bewust vanuit een lichtvolle gedachte sturen. Deze sturing gebeurt niet vanuit een vitale wilskracht of vanuit een onbewuste daadkrachtige handeling. De sturing gebeurt meer vanuit een vooraf gekozen concrete gedachte waarbij we ons kunnen voorstellen dat het denken meer uit het licht komt, uit de wijsheid van het licht. Deze imaginerende gedachte nemen we in eerste instantie gewoon aan. Of we dit nu kunnen geloven of niet, toch kunnen we eerst eens meegaan met deze gedachte en vanuit deze gedachte kunnen we zo objectief als mogelijk de hals, de nek en de schouders bekijken. Vervolgens richten we onze volle aandacht op de borstwervelkolom. We stellen ons deze borstwervelkolom helder en concreet voor, we nemen één specifieke plaats uit de borstwervelkolom, stellen ons voor dat deze borstwervelkolom zich ontspant en dat we exact vanuit deze plaats de wervelkolom goed oprichten. Vanuit deze voorstelling krijgen we langzaam een concreet gevoel over deze plaats en kan je heel exact van daaruit het lichaam oprichten.

Doordat de waarneming concreet blijft, helder en zich niet in de lichamelijke spanningen vermengt, blijven de zintuigen vrij tegenover het lichaam. Na enige oefening merk je inderdaad dat het rondom het lichaam lichter, helderder, klaarder en sensibeler wordt. Je heft de borstwervelkolom uit zijn blokkades. De waarneming richt zich naar het lichaam, maar blijft vrij van het lichaam. Na verloop van tijd merk je heel duidelijk een grotere openheid, sensibele wijdtte. Toch blijft het denken concreet en klaar. Hier kan je dan enigszins aanvoelen dat de zintuigen verwant zijn met het licht of althans het licht kunnen opvangen en dat de zintuigen zich niet zozeer met de zwaarte verbinden, maar veeleer met het lichte.

Om deze lichte helderheid te ervaren dien je niet vanuit het lichaam te vertrekken, maar vanuit een concrete en klare voorstelling. De voorstelling dient hier objectief te zijn en niet vanuit een emotionele geladenheid. In goede yogaliteratuur vind je objectieve gedachten, imaginaties, die je kan gebruiken om te oefenen en te bestuderen.

Conclusie

Dit lichtproces bestuderen aan de hand van een oefening werkt diep naar binnen in het lichaam. Je houdt je hier niet direct bezig met de ziekte zelf. Dit is niet het werkveld van een yogaleraar. Zich bezig houden met de werking van de ziel, het bewustzijn, en hoe deze zich met het lichaam in verbinding kan brengen, zoals we hierboven gezien hebben, aan de hand van de zintuigen is daarentegen wel een mogelijkheid die ieder kan uitvoeren. Dit kan ondersteunend werken bij veel ziektes. Kunnen de zintuigen meer dit lichtproces waarnemen dan heeft dit diepe uitwerkingen. Dit gaat van de zintuigen, over de zenuwen tot in de organen en zelfs tot in de cel naar binnen.

De yogaoefeningen bieden verschillende ondersteunende mogelijkheden, hier hebben we er één bekeken. Na enige oefening zal je merken dat deze oefeningen een sterk ondersteunende kracht in zich dragen. De oefeningen kunnen nooit ofte nimmer passief uitgevoerd worden: niet enkel het lichaam neemt deel. Je gebruikt je denken, je gewaarwordingen en je wilskracht, kortom je bewustzijn neemt deel, actief deel aan de oefeningen zodat je de verschillen leert ervaren in het denken, in het voelen en hoe je actief de wilskracht kan ontplooiën en versterken.

Hier bij deze uiteenzetting gaat het enerzijds om het leren bemerken hoe het denken aan het lichaam gebonden is en daardoor verzaamd is. Anderzijds kan het denken, door het zelf actief doordenken van objectieve gedachten, meer lichaamsvrij zijn, lichter, concreter en helderder waardoor de lichtvolle zintuiglijke processen een opbouwende werking op het ganse bewustzijn en op het lichaam hebben.

Philippe Gits
Yogaleraar

www.yogaschool.be
info@yogaschool.be
tel.: 09 346 56 64

Het artikel kan je ook terugvinden op www.loslaten-en-nieuwbegijn.eu.