

# De levenskracht van de mens en het denken

## 1. Wat is levenskracht?



Levenskracht is de grote energetische kracht die in al het levende werkzaam is. Alles in de natuur wordt opgebouwd en in stand gehouden door deze kracht. Het is een opwekkende en vitaliserende kracht die doet groeien, genezen en sterker worden. Het werkt in de planten, de dieren, de mens en zelfs in de mineralen.

Vele namen zijn gegeven aan deze kracht doorheen de geschiedenis. In Japan sprak men over *Ki*, in China over *Chi* en in India over *Prana*. In het westen noemde men het etherkracht of levenskracht.

## 2. Wat zorgt er voor opbouw van de levenskracht?

2.1 De mens haalt levenskracht uit versterkende **voeding**. Vooral koolhydraten zijn de grote brandstoffen voor ons lichaam. Eiwitten zijn eerder de opbouwstoffen. Eén van de ingenieuze taken van ons metabolisme is de koolhydraten afbreken tot glucose. Glucose wordt in de cel verbrand zodat er warmte en ATP ontstaat. ATP is een molecuul die energie opslaat of vrijlaat wanneer dit nodig is. Ook wordt overtollige glucose opgeslaan als glucogeen in de lever. Dit dient als energievoorraad.



In de yoga (ayur-veda) wordt er onderscheid gemaakt tussen drie soorten kwaliteiten in de natuur (guna's). *Sattva* – *Rajas* – *Tamas*. Het **sattvische voedsel** is de reinste en meest versterkende voeding en bevat ook het meeste energie (prana). Groenten, fruit, granen (tarwe, haver, spelt, rogge, gerst, kamut, quinoa, ...), melk, kaas, noten, zaden en honing behoren daartoe. Deze voeding draagt bij tot een krachtig en gezond lichaam.

2.2 Naast versterkende voeding is ook **beweging** en voldoende **rust** noodzakelijk. Evenwichtige sportbeoefening (wandelen, fietsen, zwemmen,...) zonder te grote prestatiedrang, maakt de spieren soepelder, de rug sterker en zorgt algemeen voor vermindering van spanningen en een toename van fitheid, welbevinden en gezondheid.

Het lichaam geeft ons signalen door middel van pijn of vermoeidheid dat we nood hebben aan rust of regeneratie. Luisteren naar het lichaam is belangrijk. Voortdurend over onze mentale en fysieke grenzen gaan, bekopen we later sowieso met verschillende klachten. Zorg dragen voor een goed dag- en nachtrimte en korte ontspanningsmomenten inbouwen (niet slapen) tijdens de dag zijn nodig om zich terug verfrist en opgewekt te voelen.

Ritmische beweging in een natuurrijke omgeving werkt bijvoorbeeld erg opbouwend op onze levenskrachten. Met een ontspannen denken, een opmerkzame waarneming en een soepele, lichtvolle beweging zich in de **natuur** begeven, werkt zeer heilzaam in op onze etherkrachten.

2.3 Het belangrijkste element echter bij de opbouw van onze levenskrachten is ons **denken**. Ons denken wordt meestal bezwaard en naar beneden gehaald door verschillende negatieve emoties, lichaamsbindingen en lagere verlangens of begeerten. We kunnen dan niet meer spreken van een helder en lichaamsvrij denken die bewust orde, sturing en leiding handhaaft. Zo kan ons denken in de greep zijn van voortdurende angsten (bv. faalangst, beslissingsangst,...) of verlangens (bv. zo snel mogelijk geld willen verdienen, door iedereen graag gezien willen worden,...). Piekeren, voortdurend negatief denken en twijfelen, jezelf de grond in boren, zijn zaken die zeer veel energie opslorpen. Lichtvolle, krachtige, positieve en verheffende gedachten daarentegen, zorgen voor een subtiele gewaarwording van rust, sterking, wijde en welzijn.



Wanneer we helder en krachtig kunnen denken (**gedachten vormen**), dan zijn we creatief of actief als mens. Verschillende grote persoonlijkheden uit de geschiedenis spraken over deze gedachtekracht. Ze zeiden allen dat een heldere gedachte, een sterke werking heeft. Iets creëren start altijd bij een sterke gedachte. Vandaaruit komt dan de actie of de beweging totdat uiteindelijk de vorm ontstaat (bv. gebouw, schilderij, gedicht, meubelstuk, column,

partituur,...). Via ons sturend en helder denken zijn we dus als mens scheppend actief en werken we in op onszelf en onze omgeving.

2.4 Opvallend is de heilzame werking van heldere en opbouwende gedachten binnen de **communicatie**. Meestal zijn de gesprekken onder mensen oppervlakkig en onbewust en lukt het ons moeilijk om echt te luisteren en de ander objectief te aanschouwen. Het gesprek wordt meestal niet bewust geleid door een gedachte of een centraal thema. We beïnvloeden elkaar door onze gedachten, zonder dat we het merken. Wanneer we bijvoorbeeld op bezoek gaan bij mensen die de gewoonte hebben om steeds te klagen of negatief te denken, dan zullen sensitieve mensen deze sfeer in het huis gemakkelijk gewaarworden en misschien overnemen. Achteraf voelen we ons vermoeid en bezwaard. Wanneer we echter op bezoek gaan bij mensen die warmhartig en oprecht zijn en positiviteit, goedheid en innerlijke sterkte uitstralen, dan zullen we eerder de gewaarwording hebben van lichtheid en opgewektheid. Bewust worden van onze gedachten is belangrijk, want ze hebben een groot effect op onszelf en onze omgeving.

2.5 Wanneer we ons oefenen in het versterken van onze gedachtekracht, gedachten actief leren vormen, meester leren worden over verschillende beklemmende emoties en lichaamsverlangens, dan ontstaat hierdoor een grote sterking op de levenskrachten. Ons zenuwstelsel wordt rustiger en krachtiger en de vitaliteit neemt toe. Ook het **actief doordenken** van inspirerende gedachten van grote persoonlijkheden uit de geschiedenis, werkt opbouwend voor ons energetisch lichaam. Deze persoonlijkheden hadden een grote positieve gedachtekracht en waren sterk bewust van hun creatief-scheppend vermogen. Hun gedachten waren rein en puur geestelijk van aard (niet vermengd met verschillende negatieve of egocentrische begeerten). Het actief lezen of bestuderen van teksten van grote persoonlijkheden, werkt verheffend en reinigend en werkt tenslotte ook subtiel in op onze etherkrachten.

### 3. Wat zorgt er voor afbraak van de levenskracht?

Vele zaken kunnen onze energiebalans verstoren. We denken misschien vooreerst aan verkeerde voeding, teveel werken en drukte, teveel uitgaan, slecht milieu, te weinig beweging of rust/slaap. Deze uiterlijke zaken zorgen inderdaad voor afname van de levenskracht, maar belangrijker is dat we eens de mens bekijken op innerlijk vlak.

3.1 We merken in deze **huidige materialistische tijd** dat de mens nog nooit zoveel last heeft gehad van vermoeidheid, depressies en angsten. Men zou kunnen afvragen wat de precieze reden daarvan is. Vroeger



werkten de mensen meer, was er veel minder luxe en toch bezat de mens uit het verleden meer discipline, innerlijke kracht, volharding en levenskracht. Opvallend bij deze vroegere mens was zijn sterke activiteit en wilskracht, geduld en respect en zijn of haar geloof in waarden en idealen. De huidige mens is meer in een

verwachtingshouding of passiviteit gekomen. Men verlangt van de buitenwereld geluk en waardering. Het **eigen scheppend-actief vermogen** is sterk achteruit gegaan. Het leven van nu is ook veel complexer geworden, nog meer afhankelijk van verschillende technologieën (die de eigen creativiteit of beeldend vermogen in de kiem smoren) en men leeft minder in samenhang met de krachten van de natuur.

Deze passiviteit, de hoge persoonlijke verwachtingen, onze voortdurende statusangst, de emoties die in de plaats komen van het scheppend denken (creatief denken), het minder samenleven met natuur en het vergane geloof in grote idealen zorgen voor de toename van zielsziekten in deze tijd. Vermoeidheid is daarvan één van de koplopers.

3.2 Ons lichaam en ons denken raakt uitgeput door de vele verwachtingen en angsten en het gebrek aan bewuste waarneming, concentratie en het vormen van heldere gedachten. Het denken en de levenskrachten werken nauw samen. Je zult waarschijnlijk reeds bemerkt hebben dat wanneer ons **denken ontspannen en vrij** is, dat dan ook onze levenskracht goed is. Een rigied en gespannen intellectueel denken die sterk gericht is op prestatie en resultaat werkt bijvoorbeeld uitputtend op onze etherkrachten. Net zoals het ongeconcentreerd en chaotisch denken. Aandachtig en objectief waarnemen, een ontspannen opmerkzaamheid, het actief gedachten vormen los van de vele angsten en zorgen, werkt zeer gunstig en versterkend op onze levenskrachten.

3.3 De Westerse mens heeft de laatste decennia een grote drang om te presteren (gedreven door zijn opzweepende verlangens), maar vindt nooit echt het ware geluk. Materialistisch ambitieuze mensen kunnen soms over erg veel vitaliteit en zelfvertrouwen beschikken. Maar er leeft meer een egoïstische drang in hen naar meer geld, aanzien en goederen. Hun energie verkrijgen ze meestal via **machtspelletjes**. Macht uitoefenen op anderen, zorgt ervoor dat hun energie stijgt (met de energie van de ander). Deze opbouw van de levenskrachten is gebaseerd op een nemend principe. Hun vitaliteit is afkomstig van de andere mensen en hun zelfvertrouwen is afhankelijk van waardering of aandacht krijgen door de anderen. Het grote machtspeel tussen de mensen is al zeer oud. Het is het spel tussen de dominante persoon en de volgzaam persoon. De gever en de nemer. De machthebber en de onderdrukte. Beide polen of extremen houden elkaar in stand. Vele relaties zijn op dit principe gebaseerd. De machthebber wil baas spelen, aanzien en energie krijgen, de onderdrukte is bang om een tegenaanval in te zetten, bang om te kwetsen of om op eigen benen te staan.

3.4 Vele mensen zitten vast in de gewoonte om telkens **zichzelf weg te cijferen voor anderen**. Ze geven aan gelijk wie hun energie weg. Veelal wordt daar gretig van geprofitteerd door meer dominante mensen. Vriendelijkheid en goedheid zijn grote idealen die niet verloren mogen gaan, maar zich zonder IK-sterkte en waar zelfvertrouwen dienstbaar opstellen voor iedereen is een misstap. Hierdoor gaat er erg veel energie verloren. De brave mens voelt zich na verschillende ontgoochelingen niet begrepen en ontwikkelt wantrouwen naar de anderen toe. Het zich oeverloos geven aan de ander zonder onderscheidingsvermogen, overzicht en voldoende innerlijke sterkte is niet wat er bedoeld wordt met toewijding, naastenliefde en dienstbaarheid.



Krishna (Geest) onderricht Arjuna (Ziel) - Bhagavad Gita

3.5 Beide typen mensen kunnen leren hun eigen scheppend vermogen of hun geestelijke kern (**IK of Zelf of Geest**) ontdekken. In alle grote spirituele stromingen is er sprake van een geestelijke wezenskern die de eigenlijke aard is van de mens. In verschillende spirituele verhalen, tradities en teksten wordt deze verwijdering van de eigenlijke kern (de val) en de weg er terug naartoe (de initiatie- of scholingsweg) beschreven. In het Oosten wordt deze weg 'yoga' genoemd (wat betekent 'terug verenigen met de Geest').

## 4. Integrale yoga en de levenskrachten

4.1 Yoga is dus veel meer dan enkel ingewikkelde houdingen uitvoeren. Het is een actieve weg naar meer innerlijke sterkte, reinheid, gedachtecontrole, helder denken en concentratie, stabiliteit en waar zelfvertrouwen, relatiebekwaamheid en het nader komen tot **de essentie van de mens**, namelijk het IK of het Zelf.

In verschillende (vooral Westerse) yogarichtingen staat het komen tot meer energie, souplesse en gezondheid op de voorgrond. Het lichaam wordt gebruikt om tot een **energetisch beleven** te komen (men zoekt verfrissing, welbevinden en een gevoel van rust en kracht). Een actief-dynamische yogareeks kan zeker een meerwaarde bieden, maar enkel deze eenzijdige verwachtingshouding naar directe lichamelijke en energetische gewaarwordingen is te beperkt om onder de noemer yoga te plaatsen. Het bewustzijn met het denken, voelen en de wil worden hier buiten beschouwing gelaten.

4.2 In de *integrale yoga* hecht men veel belang aan dit bewustzijn, dat een middengebied vormt tussen het lichaam en de geest. De grote Indische spirituele leraar **Sri Aurobindo** is de grondlegger van de integrale yoga. Hij beschreef op een grootse manier de weg van boven naar beneden (oftewel beginnende bij de Geest/Ik/Zelf over het bewustzijn naar het lichaam). Het Zelf wordt dus niet gezocht of verwezenlijkt, door zich te focussen op lichaams- en ademoefeningen, maar door actieve studie van geestelijke geschriften en het doordenken van gedachten van ingewijden. Deze zelfactieve toewending in vrijheid en met bewustzijn, werkt veredelend op het denken, voelen en de wil, de levenskrachten en tenslotte het lichaam. Deze weg van boven (Geest) naar beneden (materie/lichaam) en het belang van bewustzijnsscholing vormt een centrale gedachte in de werken van de Oostenrijkse filosoof **Rudolf Steiner** (grondlegger antroposofie) en spiritueel leraar **Heinz Grill** (grondlegger van de nieuwe yogawil). In een volgend artikel zal nader ingegaan worden om deze sterking van het bewustzijn, de weg van boven naar beneden en de nieuwe yogawil.

*In dit artikel was het vooral mijn betrachting om stil te staan bij het begrip levenskracht en eens van naderbij te bekijken wat opbouwend en afbouwend werkt op deze levenskracht in de mens. Nog vele zaken konden belicht worden. Hier hebben we voornamelijk ons geconcentreerd op de werking van het denken en de samenwerking met onze lichaamsenergieën. De invloed van destructieve negatieve, chaotische of ongeconcentreerde gedachten en de heilzame werking van heldere, creatief-scheppende gedachten.*

*David Vanheerswynghels*

## Inhoudstafel

1. Wat is levenskracht?
2. Wat zorgt er voor opbouw van de levenskracht?
  - 2.1 Sattvische voeding
  - 2.2 Beweging, diepe slaap en natuur
  - 2.3 De kracht van gedachtevorming of eigen scheppende activiteit
  - 2.4 Het belang van opbouwende communicatie
  - 2.5 De positieve invloed van geestelijke gedachten van grote persoonlijkheden
3. Wat zorgt er voor afbraak van de levenskracht?
  - 3.1 De passiviteit van de materialistische mens
  - 3.2 Het chaotische en intellectuele denken
  - 3.3 De strijd om energie
  - 3.4 Dienstbaarheid zonder IK
  - 3.5 De weg naar de Geest of de yogaweg
4. Integrale yoga en de levenskrachten
  - 4.1 Het energetische beleven als streefdoel
  - 4.2 Het bewustzijn als werkgebied