

4 Het Intuïtief/ Medelevend lichaam

Het intuïtief medelevend lichaam is een concept dat niet expliciet als één geheel wordt beschreven in de traditionele esoterische literatuur over de auralagen. Het lijkt een samenvoeging van twee afzonderlijke, maar verwante, concepten: het intuïtieve lichaam en het aspect van medeleven (compassie), dat vaak wordt geassocieerd met het hartchakra en het emotionele lichaam.

Dit is het eerste lichaam van de vier lichamen van ons spirituele zelf. Het fungeert als een brug tussen de persoonlijkheid en andere spirituele lichamen. Het vormt daarnaast een voertuig voor contact met de universele geest, waarvan we, op ons menselijk niveau, inzicht en begrip kunnen opbrengen. Het is de bron van ideeën die voortkomen uit abstract denken of doorberekend besef (als tegengesteld aan het logisch denken van het mentaal lichaam). Ten slotte hangt het intuïtief/medelevend lichaam ook samen met begrip voor anderen (in feite niets anders dan een ander woord voor compassie). Soms wordt het, naar de diep medelevende boeddha, het boeddhistische lichaam genoemd. Tijdens de ontwikkeling van dit lichaam kan onze intuïtie sterk schommelen. Het bepalen van de nauwkeurigheid van de ontvangen informatie is niet altijd even gemakkelijk. We kunnen daartoe de energie van de ingeving in ons lichaam vasthouden: wanneer ze diep in ons resoneert, zal ze gewoonlijk juist zijn. Wees geduldig terwijl je er mee leert werken.

Op deze trillingssnelheid voelen we compassie en hebben we begrip voor onszelf en anderen. Het is tevens het voertuig voor de uitdrukking van hogere vormen van liefde - een poort naar god; en fungeert als een verbindende schakel tussen de emotionele en goddelijke niveaus. In dit lichaam gaan we boven de beperkingen van tijd en ruimte uit. We begrijpen dingen zonder er eerst over hoeven na te denken en te redeneren. Dit lichaam is de zetel van intuïtie.

Het intuïtieve lichaam

Het intuïtieve lichaam is de zesde auralaag en is verbonden met het derde oogchakra (ajna), gelegen tussen de wenkbrauwen. Dit lichaam is de zetel van onze intuïtie, innerlijke wijsheid en het vermogen om voorbij de fysieke zintuigen waar te nemen. Het stelt ons in staat om diepere inzichten te verkrijgen, patronen te herkennen en een gevoel van 'weten' te ervaren zonder logische redenering.

Kenmerken van het intuïtieve lichaam zijn onder meer:

- Verbinding met het derde oogchakra: Dit chakra wordt geassocieerd met helderziendheid, inzicht en spirituele visie.
- Innerlijke wijsheid: Het intuïtieve lichaam is de bron van onze innerlijke leiding en het vermogen om te vertrouwen op ons 'onderbuikgevoel'.
- Verlichting en universele liefde: Het ontwikkelen van het intuïtieve lichaam kan leiden tot een dieper begrip van het universum en een gevoel van verbondenheid met al wat leeft, wat de basis vormt voor universele liefde en

compassie.

Medeleven (compassie)

Medeleven of compassie is het vermogen om je in te leven in het lijden van anderen en de wens te voelen om dat lijden te verlichten. In de context van de energielichamen wordt medeleven vaak geassocieerd met het hartchakra (anahata) en het emotionele lichaam.

- Hartchakra: Het hartchakra is het centrum van liefde, verbinding en compassie. Een open en gebalanceerd hartchakra stelt ons in staat om onvoorwaardelijke liefde te geven en te ontvangen.
- Emotioneel lichaam: Het emotionele lichaam, de tweede auralaag, is de zetel van onze emoties, waaronder empathie, een voorloper van compassie. Empathie is het vermogen om de gevoelens van anderen te voelen en te begrijpen.

De synthese: het intuïtief medelevend lichaam

Het concept van een intuïtief medelevend lichaam kan worden gezien als de integratie van de kwaliteiten van het intuïtieve lichaam en het hartchakra/emotionele lichaam. Het vertegenwoordigt een staat van zijn waarin intuïtieve wijsheid wordt gecombineerd met een diep gevoel van medeleven voor al wat leeft.

Iemand met een ontwikkeld intuïtief medelevend lichaam zou in staat zijn om:

- Intuïtief aan te voelen wat anderen nodig hebben.
- Met wijsheid en compassie te reageren op het lijden van anderen.
- Een diepe verbinding te ervaren met de mensheid en de natuur, gebaseerd op zowel intuïtief inzicht als een open hart.

Dit geïntegreerde lichaam stelt ons in staat om niet alleen te weten wat juist is op een dieper niveau, maar ook om vanuit een plaats van liefde en medeleven te handelen.

Het schonen van het intuïtief/medelevend lichaam

- Schonen door excessieve energie, kun je vrijmaken door in lichtheid te drijven en te scheppen.
- Door ons lijden rekken we ons uit waardoor er nieuwe inzichten kunnen doorbreken en zo kan er nieuwe energie binnen stromen.
- Vul je lichaam met een karamelkleur, vol moed en vertrouwen. Je gekwelde gevoelens zullen zich uitrekken en openen, zodat er vreugde en vrede naar binnen kan stromen en een nieuw besef van god wordt bereikt.
- Wanneer er kundalini door dit lichaam stroomt voel je mogelijk een geweldige compassie. Je zou een overweldigende liefde voor anderen en de wereld kunnen voelen.

In negatieve gevallen zou het de vorm zelfmedelijden kunnen aannemen. Maar hoe het ook zij, dit soort gevoelens zijn gewoonlijk buiten alle proporties. De

excessieve energie kun je vrijmaken door in je lichaam in een gevoel van lichtheid te drijven en te scheppen.

-Ga liggen. Vul jezelf met een lichtblauwe kleur en laat je ongeveer een half uur 'drijven'. De energieën zullen daardoor in balans komen.

Ook dit zal voorbij gaan.

Besef dat wat er gebeurt slechts tijdelijk is en dat het zuiveren en verfijnen een doel dient. Wees je bewust van de diepgang van je wanhoop, desillusie, depressie (of wat je ook ervaart) en adem erin. Daal er vervolgens net zo diep in af, tot je bij de 'achter de wolken schijnende zon' komt en naar vrede en vreugde doorbreekt.

Spiritueel ademen

Adem met het bovenste gedeelte van je longen. Voel hoe ze zich uitzetten. Voel hoe deze prachtige energie je troost schenkt. Je spirituele centra worden erdoor geactiveerd. Het vermindert overvloedige energie in de emotionele en mentale gebieden en draagt eraan bij dat ze helder en schoon worden.

Het uiteindelijke resultaat

Je zult je laten leiden door intuïtie, besef en inzicht. Je zult van anderen houden en je begaan met hen voelen, zonder je echter in andermans 'energie' te laten verstrikken.

De menselijke en spirituele aspecten van het leven zullen in prachtig evenwicht verkeren. Je zult een nieuw besef van god en het universum hebben.

Oefening

Diep en kalm ademen

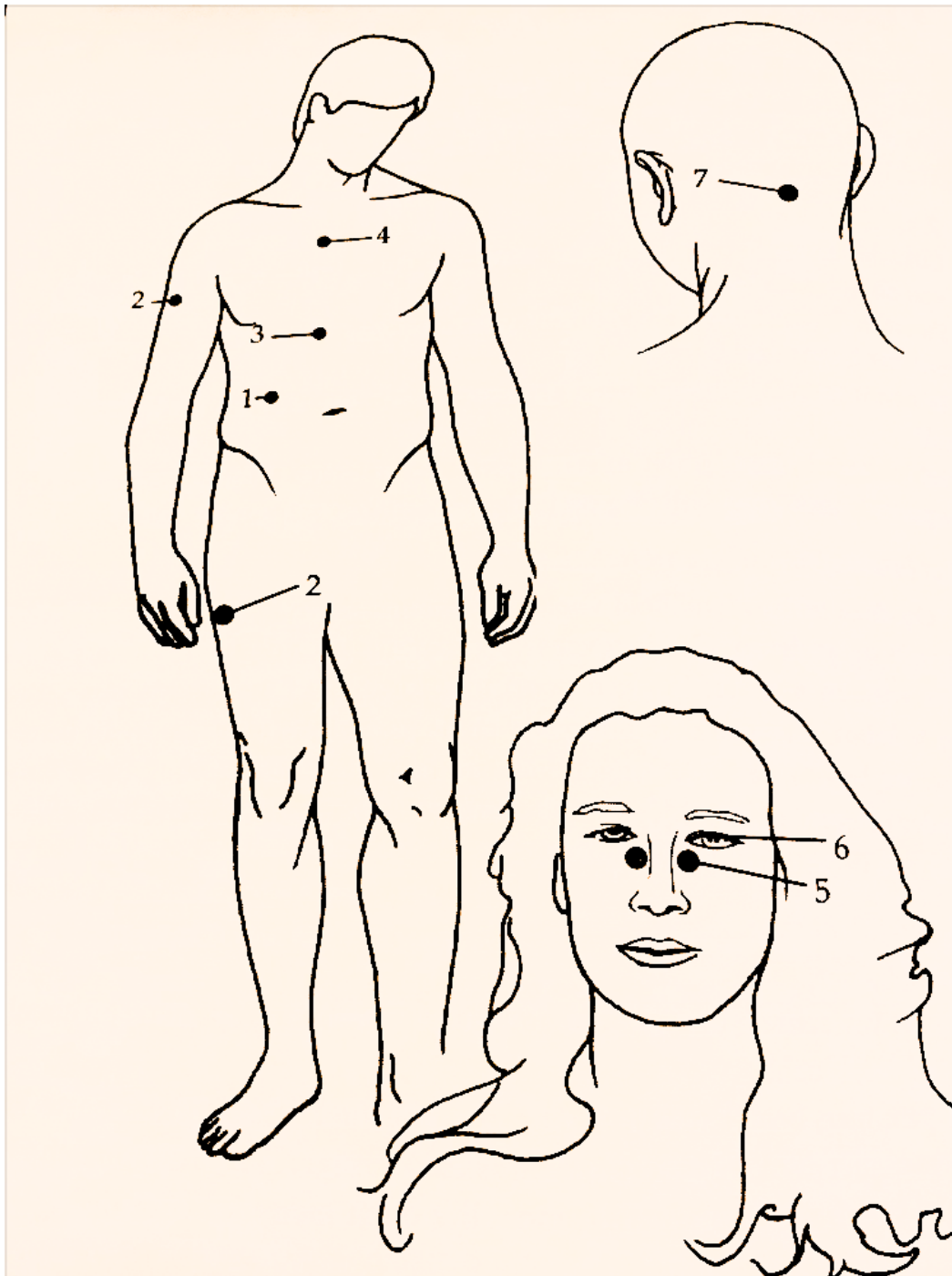
Bid uit vertrouwen, met dit lichaam in contact te zijn

Mentale beheersing

1: Wees je bewust van elke plaats die geblokkeerd lijkt en verspreid vandaaruit de energie over je hele lichaam.

2: Wees je bewust van elke blokkade en denk dat de energie terug naar je ruggengraat, daarlangs naar boven en langs je kruinchakra naar buiten.

3: Wees je bewust van elke plaats die gespannen is en denk daar extra energie naartoe om te helpen door de spanning heen te breken en ze te bevrijden.



1 Stoffelijk niveau

Locatie: lever.

Functie: verleent de energie om gevolg te geven aan wat men spiritueel juist voor zichzelf acht.

Te open: men beseft niet hoe de eigen spirituele richting het beste kan samengaan met die van anderen; men is te opdringerig met zijn inzichten.

Geblokkeerd: men is lafhartig; mogelijk durft men niet voor de eigen spirituele inzichten te komen.

De lever, aan de rechterkant van het lichaam, deels in de ribbenkast en deels eronder:

Deze chakra betreft het handelen ingevolge van wat we spiritueel juist voor onszelf achten. Masseer de plek lichtjes. Voel je er pijn, dan masseer je de plek niet, maar laat je alleen maar de energie vrijkomen. Vraag dan naar een gelegenheid waarbij je gehandeld hebt naar wat je als spiritueel juist voor jezelf beschouwde. Hoe voelde je je toen? Vraag daarna gelegenheden waarbij je laf was en je 'verraad aan jezelf' pleegde.

2 Emotioneel niveau

Vier locaties: in het midden op de buitenkant van de dijen en bovenarmen

Functie: verbinding met andere mensen; het voelen van energie stromen tussen zichzelf en anderen.

Te open: men is zich nadrukkelijk bewust van de energie van anderen en brengt deze niet in evenwicht met zichzelf.

Geblokkeerd: men sluit zich af voor anderen.

In het midden aan de buitenkant van de bovenbenen en bovenarmen:

Deze chakra's hangen samen met onze relaties met anderen. Ontspan je bovenarmen en masseer de chakra's. Ontspan je dijen en masseer de chakra's daar. Visualiseer de verschillende mensen met wie je een relatie hebt. Denk aan ieder van hen en let op of je chakra's zich willen openen of sluiten. Omdat dat van ons in de new age gevraagd wordt diepgaand en inniger bevriend te zijn met vele mensen, is het belangrijk dat we deze chakra's kunnen ontspannen. Oefen met mensen in wier gezelschap je gewoontegetrouw deze chakra's sluit.

3 Mentaal niveau

Locatie: onder aan het borstbeen, boven het zwaardvormige aanhangsel.

Functie: op de juiste wijze stromen in het leven en relaties.

Te open: men accepteert te veel.

Geblokkeerd: men hecht zich te zeer of is juist te afwijzend.

Onder het borstbeen, net boven het zwaardvormig aanhangsel:

Deze chakra houdt er nauw verband mee of we met het leven meestromen, het afwijzen of er buitengewoon gehecht aan raken. Met een verstoorde energiestroom in deze chakra kunnen we een zeer scherpe of cynische tong hebben en over het algemeen moeilijk in de omgang zijn. We kunnen humor hebben, maar die is dan vaak zo scherp, dat anderen zich er diep gekwetst door voelen. Masseer de chakra en laat energie stromen. Vraag dan waar je het goed doet.

4 Intuïtief/medelevend niveau

Locatie: hartchakra aan de bovenkant in het midden van de borst (dit is dezelfde chakra als het zevende niveau van het emotioneel lichaam).

Functie: de belangrijkste chakra voor het uitdrukken van onvoorwaardelijke liefde, compassie en begrip.

Te open: men maakt zich te veel zorgen om anderen; er bestaat geen evenwicht tussen zichzelf en anderen.

Geblokkeerd: men is hardvochtig; men mist onvoorwaardelijke liefde, compassie en begrip.

In het midden van de borst, halverwege het halskuiltje en de chakra's:

Wanneer deze chakra te ver geopend is, kunnen we te veel compassie hebben en onszelf uitputten. Is de chakra daarentegen gesloten, dan kunnen we hardvochtig worden. Overigens komt deze ongelooflijk belangrijke chakra zoals gezegd, overeen met het goddelijk (of zevende) niveau van het emotioneel lichaam. We voelen er onvoorwaardelijke liefde en compassie in; onze intuïtie is er op een hoog niveau werkzaam en verheft ons leven tot een veel spiritueler niveau. Masseer de chakra. Voelt hij gespannen aan, of juist te open? Laat de energie stromen en vraag de chakra in welke situaties je te veel medegevoel hebt en in welke je hardvochtig bent.

5 Niveau van de wil/geest

Twee locaties: aan weerszijden van het bovenste gedeelte van de neus.

Functie: chakra's van kracht, die moed geven om energie van hemel en aarde te combineren voor praktische toepassing.

Te open: men heeft ofwel te veel aardse energie ofwel te veel hemelse; men is niet in staat energieën in zichzelf te centreren.

Geblokkeerd: men voelt zich op de bovengenoemde terreinen machteloos of zonder invloed.

Aan weerszijden van de neus:

Dit zijn de krachtchakra's. Soms noemen we ze de "indiaanse chakra's", aangezien het gaat om het combineren van de krachten van hemel en aarde, waardoor we in ons dagelijkse leven moed aan wijsheid gepaard kunnen laten gaan. Masseer ze. Vraag of je in je vorige levens als 'indiaan' geleefd hebt en deze chakra's zeer open geweest en goed gebruikt zijn. Vraag vervolgens in welke situaties in dit leven je meer openheid in deze chakra's nodig hebt. Wanneer blokkeer je ze?

6 Zielsniveau

Twee locaties: pupillen.

Functie: diepe uitdrukking van ik ben; worden soms wel de 'vensters van de ziel' genoemd.

Te open: men heeft een geweldige behoefte aan diepgang.

Geblokkeerd: men is bang voor eigen diepzinnigheid; de ogen zouden een uitdrukking kunnen hebben alsof er 'niemand thuis is'.

De pupillen:

Langs deze chakra's kunnen we het waarachtigst in de ziel van anderen kijken en zij in de onze. Ben je alleen, dan kun je in de spiegel kijken. Probeer zo diep mogelijk in jezelf te kijken. Ben je samen met anderen, kijk ze dan diep in de ogen en laat hen diep in de jouwe kijken. Voel je je beschaamd of onbehaaglijk, alsof je helemaal bloot gelegd wordt? Velen hebben er moeite mee zich op dit niveau helemaal te openen. Je kunt de oefening vergemakkelijken door intens 'naar binnen' te kijken. Door energie in je rug vast te houden kun je de kracht verkrijgen om dieper te gaan.

7 Goddelijk niveau

Locatie: aan de basis van de hersenen (medulla oblongata)

Functie: stimuleert goddelijk inzicht; geeft een gelukkig besef van zichzelf als een met god; brengt inzichten op lagere niveaus en in het goddelijke plan in het eigen leven in harmonie.

Te open: men is gepreoccupeerd met hogere niveaus, wat ten koste gaat van de menselijke kant.

Geblokkeerd: men is gepreoccupeerd met het menselijke niveau en werelds bewustzijn.

De medulla oblongata, onder aan de achterkant van het hoofd aan de schedelbasis:

Het openen van deze chakra stimuleert ons goddelijk begrip en geeft ons het besef één te zijn met god. De negatieve kant van de chakra is dat we gevangen zouden kunnen raken in een haast uitsluitend tot het werelds leven beperkt bewustzijn. Masseer de chakra. Op welke punten in je leven heb je het sterkst besef van een goddelijk plan en voel je je waarlijk één met god? Je zou je vredig-gelukkig kunnen voelen. Vraag de chakra vervolgens waar je je bestemming blokkeert.

Technieken om het Intuïtief Medelevend Lichaam te Stimuleren

Het intuïtief medelevend lichaam, vaak geassocieerd met het Buddhistisch lichaam in esoterische tradities, is de zetel van onze intuïtie, empathie,

onvoorwaardelijke liefde en compassie. Het stimuleren en ontwikkelen van dit lichaam is essentieel voor diepgaande spirituele groei, emotioneel welzijn en een harmonieuze verbinding met onszelf en anderen. Hieronder worden diverse technieken beschreven vanuit spiritueel, psychologisch en holistisch perspectief.

1. Ontwikkeling van Intuïtie

Intuïtie is ons innerlijke weten, een directe vorm van kennis die verder gaat dan logica en redenering. Het ontwikkelen van intuïtie helpt ons om te luisteren naar onze innerlijke stem en wijzere beslissingen te nemen.

a. Bewustwording en Verstillings

- Word wakker en wees bewust: De eerste stap is om bewust te worden van onze eigen gevoelens en innerlijke sensaties. Dit betekent aandacht geven aan het hier en nu, en innerlijke gevoelens integreren met uiterlijke gebeurtenissen.
- Zoek rust en vertraging: In een wereld vol afleidingen is het essentieel om rust te nemen en te vertragen. Dit creëert ruimte om je innerlijke stem te horen.
- Ademhalingsoefeningen: Diepe ademhaling, zoals blok ademen (vijf tellen inademen, vijf tellen vasthouden, vijf tellen uitademen), helpt om tot rust te komen en bewuster te worden van lichaam en gedachten.

b. Ervaring en Reflectie

- Doe ervaringen op: Intuïtie is gebaseerd op ervaringen. Reis, ontmoet mensen, lees en leer. Wees bewust van de mensen en de natuur om je heen. Hoe meer kennis en "ruwe data" je hebt, hoe beter je intuïtie wordt.
- Houd een intuïtiedagboek bij: Noteer spontane ingevingen, indrukken, gevoelens en waarnemingen. Schrijf ook op hoe je je voelde en waar je dat voelde in je lichaam. Dit helpt om patronen te herkennen en bewuster te worden van je intuïtieve signalen.
- Begin de dag met een intentie: Vraag het universum (of je hogere zelf) wat het je wil laten zien. Dit helpt om open te staan voor leermomenten en om het leven te dienen.

c. Testen en Vertrouwen

- Test je intuïtie: Het is niet altijd slim om impulsief te reageren. Denk na over je intuïtieve ingevingen, doe onderzoek of bespreek ze met anderen. Let op je onderbuikgevoel en of dit bevestigd wordt.
- De snelle check: Bij snelle beslissingen kun je een fysieke test doen: strek je sterkste hand uit en duw met de andere hand je gestrekte hand naar beneden terwijl je aan een optie denkt. De optie waarbij de meeste weerstand wordt gevoeld, kan de beste zijn.

2. Cultiveren van Compassie en Empathie

Compassie en empathie zijn de kern van het intuïtief medelevend lichaam. Ze stellen ons in staat om de pijn van anderen te voelen en te handelen vanuit

liefde en begrip.

a. Compassietraining (Heartfulness)

Compassietraining neemt je mee op een reis door de vier hartkwaliteiten: liefdevolle vriendelijkheid, compassie, gelijkmoedigheid en gedeelde vreugde. Deze worden aangevuld met compassievol optimisme, dankbaarheid, vergeving en waardegericht leven.

- Liefdevolle Vriendelijkheid Meditatie (Metta): Oefeningen gericht op het cultiveren van gevoelens van warmte, vriendelijkheid en liefde voor jezelf en anderen.
- Zelfcompassie: Leren om jezelf met dezelfde vriendelijkheid en begrip te behandelen als je een goede vriend zou behandelen, vooral in tijden van lijden.
- Inzicht in emotie-regulatiesystemen: Begrijpen hoe emoties werken en hoe je hiermee om kunt gaan.

b. Empathie Oefeningen

- Perspectief nemen: Probeer situaties te bekijken vanuit het oogpunt van een ander. Dit kan door actief te luisteren en je in te leven in hun ervaringen.
- Vrijwilligerswerk: Actief anderen helpen kan het gevoel van verbondenheid en compassie vergroten.

3. Holistische Integratie

Het intuïtief medelevend lichaam functioneert optimaal wanneer het in balans is met de andere lichamen (fysiek, emotioneel, mentaal).

- Mindfulness en Meditatie: Deze praktijken helpen om in het huidige moment te zijn, emoties te observeren zonder oordeel en een dieper contact te maken met je innerlijke zelf.
- Natuurverbinding: Tijd doorbrengen in de natuur kan de intuïtie versterken en een gevoel van eenheid en mededogen bevorderen.
- Creatieve Expressie: Kunst, muziek, dans en schrijven kunnen kanalen zijn voor intuïtieve inzichten en emotionele expressie.

Conclusie

Het stimuleren van het intuïtief medelevend lichaam is een pad van zelfontdekking en spirituele verdieping. Door bewust te werken aan de ontwikkeling van intuïtie, het cultiveren van compassie en empathie, en het integreren van holistische praktijken, kunnen we een diepere verbinding maken met onze innerlijke wijsheid en een leven leiden dat gekenmerkt wordt door liefde, begrip en harmonie. Dit draagt bij aan een rijkere en meer vervullende menselijke ervaring.