

5 het Atmisch lichaam van en de Wil van de Geest.

Het atmisch lichaam, ook wel bekend als het spirituele lichaam of atman, vertegenwoordigt het hoogste en meest subtiele niveau van het menselijk wezen in esoterische en theosofische tradities. Het is de essentie van ons ware zelf, de goddelijke vonk die ons verbindt met het universele bewustzijn. De term "wil van de geest" is nauw verweven met de functie en aard van dit lichaam.

Kundalini voelt zich erg thuis in het lichaam van de wil/geest. Inherent aan haar aard moet kundalini stromen, en dit lichaam is er een van stromen, bewegen en doen. Maar pas op, we laten ons wel heel erg gemakkelijk op deze stroom meeslepen. Het verkeerd of niet gebruiken van de wil/geest heeft meer karma tot gevolg dan dat van andere lichamen. De energie hier is veel sterker en moet goed in toom gehouden worden. Positief is dat we er groot charisma door kunnen hebben en toestanden van gelukzaligheid en vervoering kunnen ervaren.

Het atmisch lichaam: de universele essentie

In de context van de zeven auralagen, zoals beschreven in esoterische leringen, is het atmisch lichaam de zevende auralaag en is het verbonden met het kruinchakra (sahasrara). Dit chakra, gelegen op de kruin van het hoofd, staat voor verlichting, eenheid en de verbinding met het goddelijke.

Het atmisch lichaam wordt gezien als de zetel van het hoger bewustzijn, de hogere geest of ziel. Het is het aspect van ons dat onveranderlijk, eeuwig en onsterfelijk is. Het is de individuele uitdrukking van het universele zelf, of brahman, zoals het in het hindoeïsme wordt genoemd.

Kenmerken van het atmisch lichaam:

- Goddelijke vonk: Het is de directe verbinding met de goddelijke bron, de universele intelligentie en liefde.
- Eenheidsbewustzijn: Op dit niveau ervaren we een diep gevoel van eenheid met alles wat bestaat, voorbij de illusie van afscheiding.
- Zuiver zijn: Het is de staat van puur bewustzijn, vrij van ego, gedachten en emoties.
- Transcendentie: Het atmisch lichaam overstijgt de beperkingen van tijd, ruimte en dualiteit.

Het lichaam van de wil/geest is het voertuig of de trillingssnelheid door middel waarvan de geest zich uitdrukt. Het kanaliseert energie die zich als wil manifesteert en vormt het hoogste niveau dat we kunnen bereiken onder veronachtzaming van het ziels- en goddelijk niveau. Dat brengt het gevaar van grote (karmische energie) met zich mee, aangezien de energie zo krachtig is, dat ze, indien verkeerd gebruikt, veel schade kan aanrichten. Hier moeten we een keuze maken tussen gods wil en onze individuele wil.

De wil van de geest

De "wil van de geest" is de uitdrukking van de goddelijke wil door middel van het atmisch lichaam. Het is niet te verwarren met de persoonlijke wil of het ego, dat vaak gericht is op aardse verlangens en behoeften. De wil van de geest is een hogere, onpersoonlijke wil die streeft naar het hoogste goed, harmonie en evolutie.

In theosofische termen wordt atman (het atmisch lichaam) beschouwd als de universele alles, en wordt het het hogere zelf van de mens in combinatie met buddhi (het intuïtieve lichaam), dat het verbindt met de individualiteit. Atman zelf is geen individueel principe, maar een uitstraling van en één met de ongeopenbaarde logos.

De wil van de geest, gemanifesteerd door het atmisch lichaam, is de drijvende kracht achter spirituele groei en zelfrealisatie. Het is de innerlijke impuls om terug te keren naar onze goddelijke oorsprong en ons ware potentieel te ontvouwen. Wanneer we ons afstemmen op de wil van de geest, handelen we in overeenstemming met het universele plan en ervaren we een dieper gevoel van doel en vervulling.

De wil van de geest zal erg sterk zijn en moet in toom gehouden worden.

Door kundalini wordt alles versneld, wees niet verrast door daden, ideeën, gedachten, schuldgevoelens, hoogmoed of andere gevoelens.

Leer de wil van god en laat je leiden, door gebed en god zal je voorzien.

Relatie met andere lichamen

Het atmisch lichaam doordringt en bezielt alle lagere lichamen (fysiek, etherisch, astraal, mentaal, intuïtief en buddhisch). Het is de bron van levenskracht en bewustzijn voor al deze lagen. De ontwikkeling van de lagere lichamen is essentieel om de energieën en inzichten van het atmisch niveau te kunnen ontvangen en integreren. Door meditatie, zelfreflectie en spirituele oefeningen kunnen we ons bewustzijn verhogen en een sterkere verbinding met ons atmisch lichaam en de wil van de geest tot stand brengen.

Conclusie

Het atmisch lichaam is de ultieme uitdrukking van ons goddelijke zelf, de bron van universele liefde, wijsheid en wil. Het begrijpen en cultiveren van deze verbinding stelt ons in staat om een leven te leiden dat in lijn is met ons hoogste potentieel en bijdraagt aan het welzijn van het geheel.

Het schonen van de wil/geest

Wanneer het schoonmaakproces het wil/geest-niveau bereikt, zou je aan 'power trips' ten prooi kunnen vallen. Veelvuldig denkt men in deze staat de antwoorden op alle problemen te bezitten en dat de persoonlijke macht grenzeloos is, of het nu politiek, geld, charme, een knap uiterlijk of schoonheid betreft. Over het algemeen duidt een dergelijke 'power trip' op een opgeblazen

ego en een overmatig gebruik van de wil.

Veranderen van de persoonlijkheid

Het is buitengewoon moeilijk de energie op het atmische niveau gelijkmatig te laten stromen. Mensen met een anders eerder zwakke of rustige persoonlijkheid kunnen ten gevolge van de kundalini-schoonmaak drastische gedaantewisselingen ondergaan; het zou zelfs een karakter zoals Jekyll & Hyde kunnen aannemen. Het ene moment zijn ze heel innemend, het volgende haast demonisch.

Gehechtheid

Door kundalini wordt alles versneld. Laat je niet overweldigen door wat er gebeurt. Als je te sterk opgaat in daden, ideeën, gedachten, schuldgevoelens, hoogmoed of andere gevoelens, kunnen er blokkeringen optreden en kan er een heleboel energie verspild worden. Laat je schouders en je heupen zich ontspannen, ontspan je helemaal. Gebruik je je wil/geest eigenlijk wel goed of zijn er andere mogelijkheden?

Niet mijn wil, maar uw wil

Denk eens na over hoe vaak je de afgelopen dagen je wil hebt doorgedreven om dingen voor elkaar te krijgen. Is dat altijd even verstandig gebeurd?

Bid. Bid dat gods wil de jouwe mag zijn. Vecht niet tegen gods wil, maar breng je eigen leven er in harmonie mee.

Het uiteindelijke resultaat

Het wil/geest-lichaam is de locatie van de seksualiteit en hier is het waar onze mannelijke en vrouwelijke (positieve en negatieve) polariteiten gescheiden zijn. (Ze zijn in het lichaam van het zielsniveau verenigd). Deze polariteiten zullen in evenwicht verkeren en heel bruikbaar zijn. Door het evenwicht zullen we in harmonie met onze evolutie en gods wil verkeren. Grootse vermogens, vreugde en gelukzaligheid zullen ons op natuurlijke wijze ten deel vallen.

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

Vier locaties: handpalmen en voetzolen.

Functie: het voelen van energie in de relatie met de buitenwereld.

Te open: men bemoeit zich te veel met anderen; men heeft een enorme drang zich kenbaar te maken of de wereld te 'regelen.'

Geblokkeerd: de bloedcirculatie is slecht (koude handen en voeten); men is zeer gereserveerd

Handpalmen en voetzolen:

Met de energie hier kunnen we beter met de buitenwereld omgaan. De vier chakra's behoren tot de sterkste plekken van genezende energie. Masseer je handen en voeten. Laat uit elke van de vier chakra's energie stromen. Waar lijkt de energie het meest geblokkeerd? Loop enkele ogenblikken rond (blootsvoets is het beste). Voel hoe je energie in contact komt met de vloer of bodem. Wees je bewust van de reactie van de rest van je lichaam. Gewoonlijk is er een gevoel tot leven gekomen. Ga dan zitten en open de energie in je handen verder. Houd

je handen ongeveer twintig centimeter voor je uit. Strijk er dan mee over je lichaam en voel hoe uit je handen stromende energie je lichaam doet ontspannen en geneest. Je zult mogelijk een grotere energiestroom gewaar worden als je je rechterhand op de linkerkant van je lichaam en de linkerhand op de rechterkant van je lichaam legt. Daardoor wordt er extra polariteit gecreëerd en neemt de energiestroom toe.

2 Emotioneel niveau

Vier locaties: knieholtes en binnenkant van de ellebogen.

Functie: vermogen om zich op het emotionele niveau kenbaar te maken en ontvankelijk voor activiteit op basis van het gevoel.

Te open: men is assertief.

Geblokkeerd: zwakke knieën; de wil of verlangens ontbreekt het aan emotionele onderbouwing.

Knieholtes en binnenkant van de ellebogen:

Veel mensen maken zich emotioneel bezorgd - angst, het gevoel tekort te schieten - over kracht van hun wil/geest-lichaam. Masseer, terwijl je mediteert, je knieholtes en de binnenkant van je ellebogen. Voor wat ben je bang of wat geeft je een onbehaaglijk gevoel? Visualiseer dat je het er in zulke situaties uitstekend afbrengt en de energie op een prachtige, gezonde manier naar buiten stroomt.

3 Mentaal niveau

Vier locaties: oksels en liezen.

Functie: verstandelijke aanvaarding van de eigen wil en verlangens; denken in daden omzetten.

Te open: men is verwaand.

Geblokkeerd: men heeft een lage dunk van zichzelf; men is bang en houdt zich op bepaalde gebieden in.

Oksels en liezen:

Masseer deze chakra's. Let op dat je eventueel opgezwollen lymfeklieren niet te hard masseert (zo al je tegen gekietel kunt). Laat de energie stromen. Voel de kracht over heel je lichaam toenemen als deze plekken geopend worden. Loop even rond en voel hoe de chakra's geopend zijn en stromen. Betreed dan een meditatieve toestand en visualiseer hoe je van deze gebieden van kracht gebruik maakt in je dagelijkse leven.

4 Intuïtief/medelevend niveau

Locatie: 2,5 cm onder het kruis

Functie: levert energie voor begrip en aanwending voor macht; vormt een paar met het zevende-niveau chakra van dit lichaam.

Te open: bij deze chakra is voorzichtigheid geboden; de kracht ervan kan negatief uitwerken indien het lichaam geen hogere energieën aankan.

Geblokkeerd: negatieve seksuele energieën geïntensifieerd; geweldadige gevoelens en woede-uitbarstingen nemen toe.

Ongeveer 2,5 cm boven de bilnaad:

Zie het zevende niveau van dit lichaam, waarmee deze chakra een paar vormt.

5 Niveau van de wil/geest

Locatie: seksualiteitschakra (twee chakra's onder de navel).

Functie: krachtbron voor lichamelijke energie, seksuele drift, genezende energie, levensvreugde.

Te open: excessieve of onbeheerste kracht of seksuele energie.

Geblokkeerd: angst voor macht, gebrek aan vreugde, negatieve of perverse seksuele energie.

Krachtchakra van de seksualiteit, twee chakra's onder de navel:

Dit is de meest intense seksualiteitschakra. Hij houdt niet alleen verband met seksualiteit, maar ook met seksuele energie die in kracht wordt omgezet. Velen sluiten deze chakra af zonder het te beseffen. Mediteer en masseer. Wees zo eerlijk mogelijk tegenover jezelf. Houd je anderen graag in bedwang? Denk je dat je dat ook doet? Zo ja, doe je het op een gezonde of ongezonde manier? Beheers je anderen graag met je seksuele energie? Wanneer heb je anderen jou laten beheersen met die van hen? Voel, na het mediteren, de vredige, prachtige en sterke energieën die van de chakra komen en word je er bewust van hoe ze al het andere in je leven beïnvloeden.

6 Zielsniveau

Locatie: achter de kruinchakra boven op de hersenpan.

Functie: helpt nirwana of een toestand van gelukzaligheid te bereiken; het is de chakra van 'niet mijn wil, maar uw wil'

Te open: men is zweverig en weet hogere energieën niet in het dagelijks leven te integreren.

Geblokkeerd: het bewustzijn van hogere spirituele en mentale niveaus is vertroebeld.

Achter de kruinchakra, boven op de schedel:

Een inzinking boven aan de achterkant van het hoofd kan erop wijzen dat de pijnappelklier uitstekend werkt. Soms is deze chakra geopend als een kleine schaal. Hij bevordert de communicatie met hogere dimensies en het bereiken van toestanden van gelukzaligheid. Masseer de chakra. Laat de energie stromen. Haal diep, vredig adem. Krijg het gevoel dat je in je lichaam zweeft. Vraag dan dat gelukzaligheid jouw deel mag zijn. Dat vergt mogelijk enige oefening. Breng na het beëindigen van de meditatie, de energie terug in je lichaam en voel je met heel je lichaam de gelukzaligheid. Strek je goed uit, zodat je je energieën kunt bundelen (gelukzaligheid is leuk, maar kan soms een moeilijke basis zijn om op te functioneren). In verband met de kracht van de oefening doe je er goed aan het in het begin niet te lang te doen.

7 Goddelijk niveau

Locaties: vier vingerbreedtes boven het hoofd; is kleiner dan de kruinchakra.

Functie: hier vermengen zich menselijke en spirituele energieën, waardoor men op een actieve, praktische wijze hogere niveaus kan bereiken.

Te open: men is zweverig en heeft weinig fut in het stoffelijke lichaam.

Geblokkeerd: men voelt zich geïsoleerd, eenzaam, afgesneden van het zielsniveau; men heeft een hekel aan zichzelf.

Vier vingerbreedtes boven de kruinchakra:

Indien deze chakra, die kleiner is dan de kruinchakra, komen menselijke en spirituele energieën samen. Neem een uiterst gemakkelijke houding aan (liggen is het best). Wees je bewust van het gebied boven je hoofd en de plek onder je bilnaad (het vierde niveau van dit lichaam). Laat de energieën in spiralen. Betreed, nadat de energieën enkele ogenblikken gestroomd hebben, een vredige meditatieve toestand. Vraag erom in contact te komen met de kosmische energie. Doe deze oefening in het begin niet te lang, aangezien ze tamelijk krachtig kan zijn. Na de meditatie dien je je goed uit te strekken.

Technieken om het Atmisch Lichaam te Stimuleren

Het Atmisch lichaam, ook wel het Goddelijke Lichaam of het Lichaam van de Wil van de Geest genoemd, vertegenwoordigt het hoogste niveau van spirituele essentie en de ultieme verbinding met het universele bewustzijn. In esoterische en spirituele tradities wordt het gezien als de zetel van de goddelijke wil, onvoorwaardelijke liefde en eenheid met het Al. Het stimuleren van het Atmisch lichaam is gericht op het bereiken van zelfrealisatie, innerlijk ontwaken en een diepe verbinding met de goddelijke vonk in onszelf.

Omdat het Atmisch lichaam een zeer subtiel en hoogfrequent aspect van ons wezen is, zijn de technieken om het te stimuleren minder direct fysiek of mentaal, en meer gericht op spirituele afstemming en bewustzijnsverruiming. Ze omvatten vaak een combinatie van diepe meditatie, ethische levenswijze en

onbaatzuchtige dienstbaarheid.

1. Meditatie en Contemplatie

Diepe meditatie en contemplatie zijn fundamenteel voor het verbinden met het Atmisch lichaam. Deze praktijken helpen om de lagere lichamen (fysiek, emotioneel, mentaal) te transcenderen en af te stemmen op hogere bewustzijnsniveaus.

- **Stilte Meditatie:** Het cultiveren van innerlijke stilte om de ruis van de lagere gedachten en emoties te overstijgen en ontvankelijk te worden voor hogere inspiratie en goddelijke wil.
- **Contemplatie op Eenheid:** Het richten van de aandacht op de eenheid van al het leven, de onderlinge verbondenheid van alle wezens en de goddelijke aanwezigheid in alles. Dit helpt om het gevoel van afgescheidenheid te verminderen en de universele liefde te ervaren.
- **Visualisatie van Licht:** Het visualiseren van een helder, goddelijk licht dat het hele wezen doordringt en verbindt met de universele bron. Dit kan helpen om de energie van het Atmisch lichaam te activeren.

2. Cultiveren van Onvoorwaardelijke Liefde en Compassie

Het Atmisch lichaam is nauw verbonden met de energie van onvoorwaardelijke liefde, vaak aangeduid als Christusbewustzijn of universele liefde. Het actief cultiveren van deze kwaliteiten stimuleert de ontwikkeling van het Atmisch lichaam.

- **Metta (Liefdevolle Vriendelijkheid) Meditatie:** Deze meditatie richt zich op het ontwikkelen van gevoelens van liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf, geliefden, neutrale personen, moeilijke personen en uiteindelijk alle wezens. Dit opent het hart en versterkt de verbinding met de universele liefde.
- **Dienstbaarheid (Seva):** Onbaatzuchtige dienstbaarheid aan anderen, zonder verwachting van beloning, is een krachtige manier om de energie van onvoorwaardelijke liefde en compassie te activeren. Het helpt om het ego te overstijgen en te handelen vanuit een dieper gevoel van eenheid.
- **Vergeving:** Het actief beoefenen van vergeving, zowel naar jezelf als naar anderen, helpt om emotionele en mentale blokkades op te heffen die de stroom van goddelijke liefde belemmeren.

3. Afstemming op de Goddelijke Wil

Het Atmisch lichaam wordt geassocieerd met de goddelijke wil. Het afstemmen op deze wil betekent het overstijgen van persoonlijke verlangens en het zoeken naar alignment met een hogere, universele bedoeling.

- **Gebed en Intentie:** Het formuleren van gebeden en intenties die gericht zijn op het dienen van het hoogste goed en het afstemmen op de goddelijke leiding. Dit kan helpen om de wil van de geest te versterken.
- **Zelfreflectie en Introspectie:** Regelmatige zelfreflectie over motieven, acties en verlangens om te zien of deze in lijn zijn met hogere spirituele principes. Dit helpt om het ego te zuiveren en de goddelijke wil duidelijker te herkennen.
- **Leven vanuit Waarden:** Het bewust leven volgens universele waarden zoals

waarheid, rechtvaardigheid, vrede, liefde en juist handelen. Dit creëert een harmonieuze omgeving voor de manifestatie van het Atmisch lichaam.

4. Integratie en Balans

De stimulatie van het Atmisch lichaam is geen geïsoleerd proces, maar vereist de integratie en balans van alle lagere lichamen. Een gezuiverd fysiek, emotioneel en mentaal lichaam creëert een helderder kanaal voor de energie van het Atmisch lichaam.

- Holistische Levenswijze: Een gezonde levensstijl die aandacht besteedt aan fysieke gezondheid (voeding, beweging), emotioneel welzijn (emotieregulatie) en mentale helderheid (gedachtenbeheersing) ondersteunt de hogere spirituele ontwikkeling.

- Chakra Balancing: Het werken met de hogere chakra's, met name het kruinchakra (Sahasrara) en het voorhoofdchakra (Ajna), kan helpen om de verbinding met het Atmisch lichaam te versterken, aangezien deze centra geassocieerd worden met hogere bewustzijnsstaten en spirituele inzichten.

Conclusie

Het stimuleren van het Atmisch lichaam is een diepgaand spiritueel pad dat leidt tot zelfrealisatie en eenheid met het goddelijke. Het vereist toewijding aan meditatie, het cultiveren van onvoorwaardelijke liefde en compassie, en het afstemmen op de goddelijke wil. Door deze technieken te integreren in het dagelijks leven, kunnen we ons bewustzijn verruimen en een diepere verbinding ervaren met de universele bron van al het leven.