

1 Het Stoffelijk etherische lichaam: een Multidimensionaal Perspectief.

Het stoffelijk lichaam, ook wel het fysieke lichaam genoemd, is het meest concrete en waarneembare aspect van ons bestaan. Hoewel het vaak wordt gezien als louter een biologisch organisme, krijgt het in spirituele en esoterische tradities een diepere betekenis als onderdeel van een complexer, multidimensionaal geheel.

Ons stoffelijk lichaam is een 'levende machine' door middel waarvan onze hogere lichamen zich uitdrukken. Als we ons stoffelijk lichaam in enig opzicht afsluiten, blokkeren we tevens de uitdrukking van ons hogere zelf. We kunnen wel heel wat voelen of denken, maar als we ons afsluiten voor expressie of actie in de fysieke wereld, raken we gefrustreerd en stapelen de problemen zich alleen maar op. Problemen die zich in het stoffelijke lichaam voordoen als pijn, een kwaal of ziekte, zijn niets anders dan het gevolg van blokkeringen die de expressie van hogere lichamen verhinderen. Het stoffelijk lichaam is opgebouwd uit cellen met een eigen individualiteit. We moeten deze cellen niet aan een bewuste of dominerende controle onderwerpen, maar er liefdevol mee omgaan. Als we het stoffelijk lichaam als een universum op zichzelf opvatten, zijn we tenslotte allemaal 'god' van ons eigen universum. Het stoffelijk lichaam bestaat uit twee delen: een dicht en een etherisch deel. Het etherische hangt nauw samen met ons zenuwstelsel.

Algemene definitie

Het stoffelijk lichaam is het dichtst van de zeven lichamen, het enige dat we kunnen waarnemen zonder dat helderziende gaven bezitten. Door middel van het stoffelijk lichaam drukken we ons uit, ontvangen we en worden we ons bewust. Het stoffelijk lichaam bevat de volgende zeven niveaus!

Vanuit een algemeen perspectief verwijst het begrip "stoffelijk" naar alles wat uit materie bestaat en waarneembaar is met de zintuigen. Het stoffelijk lichaam is dus de fysieke vorm die wij bewonen, onderhevig aan de wetten van de natuurkunde en biologie. Het omvat onze organen, weefsels, botten en alle andere materiële componenten die samen ons biologische systeem vormen. Het is het voertuig waarmee we de materiële wereld ervaren en interactie hebben.

Spirituele en esoterische perspectieven

In spirituele en esoterische leringen wordt het stoffelijk lichaam gezien als de meest dichte van een reeks lichamen of energielagen. Het is de manifestatie van bewustzijn in de fysieke realiteit en dient als een instrument voor de ziel om ervaringen op te doen op aarde. Het stoffelijk lichaam is nauw verbonden met het wortelchakra, dat staat voor basisveiligheid, aarding en overleving.

In de context van de zeven lichamen, zoals eerder besproken, is het fysieke lichaam het zevende in de volgorde van verdichting (van subtiel naar grof). Het is het resultaat van een evolutionair proces en is specifiek ontworpen om het leven op de planeet aarde te ervaren.

De relatie met subtielere lichamen

Hoewel het stoffelijk lichaam op zichzelf staat, is het onlosmakelijk verbonden met subtielere energielichamen, zoals het etherische, astrale en mentale lichaam. Deze fijnstoffelijke lichamen doordringen en omhullen het fysieke lichaam en beïnvloeden de vitaliteit, emoties en gedachten van een individu. Een sterk en gezond stoffelijk lichaam wordt vaak gezien als een reflectie van een gebalanceerd en geharmoniseerd energieveld.

Het stoffelijk lichaam na de dood

In veel spirituele tradities wordt aangenomen dat bij de dood het bewustzijn het stoffelijk lichaam verlaat. Het fysieke lichaam keert terug naar de aarde en ontbindt, terwijl de subtielere lichamen en het bewustzijn voortbestaan in andere dimensies of fijnstoffelijke werelden. Het "stoffelijk overschot" verwijst dan naar het achtergebleven fysieke omhulsel.

Conclusie

Het stoffelijk lichaam is meer dan alleen een biologische entiteit; het is een complex instrument dat ons in staat stelt om te leven, te ervaren en te evolueren in de materiële wereld. Zowel vanuit een algemeen als een spiritueel perspectief is het een fundamenteel onderdeel van wie we zijn, en de interactie met onze subtielere lichamen bepaalt ons algehele welzijn en bewustzijnsniveau.

Het uiteindelijke resultaat

Het stoffelijk lichaam, door de kundalini gezuiverd en verfijnd, zal een jeugdige indruk maken en uiterst vitaal zijn. Het zal maar zelden ziek zijn (en anders zal de ziekte kortstondig zijn) en over grote kracht en paranormale gaven beschikken.

- Het effect van verspreiden kundalini: energie kanaliseren, verjonging, genezing, versterking.
Dit leert gaandeweg, hoe de energie te verspreiden (naar een plek te leiden).
- Laat ter verzachting de kundalini zachtjes het gebied in stromen dat genezing behoeft.
- Ook tijdens inspanningen kundalini leren oproepen.
- Pijn leren verhelpen.

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.

Het schonen van het stoffelijk Lichaam.

Op het stoffelijk niveau kan van kundalini gebruik gemaakt worden om de gezondheid van het lichaam te verbeteren. Wie de techniek om kundalini te geleiden beheerst, kan naar verschillende gebieden van het lichaam energie kanaliseren om verjonging, genezing en versterking te bewerkstelligen.

Gaandeweg ontwikkelt men er een gevoel voor hoeveel energie naar een bepaalde plek geleid moet worden en hoe men het beste te werk kan gaan.

Door de oefening voor het verplaatsen van kundalini en schonen van de chakra's ontwikkelt men een uitstekend inzicht in het kanaliseren van energie.

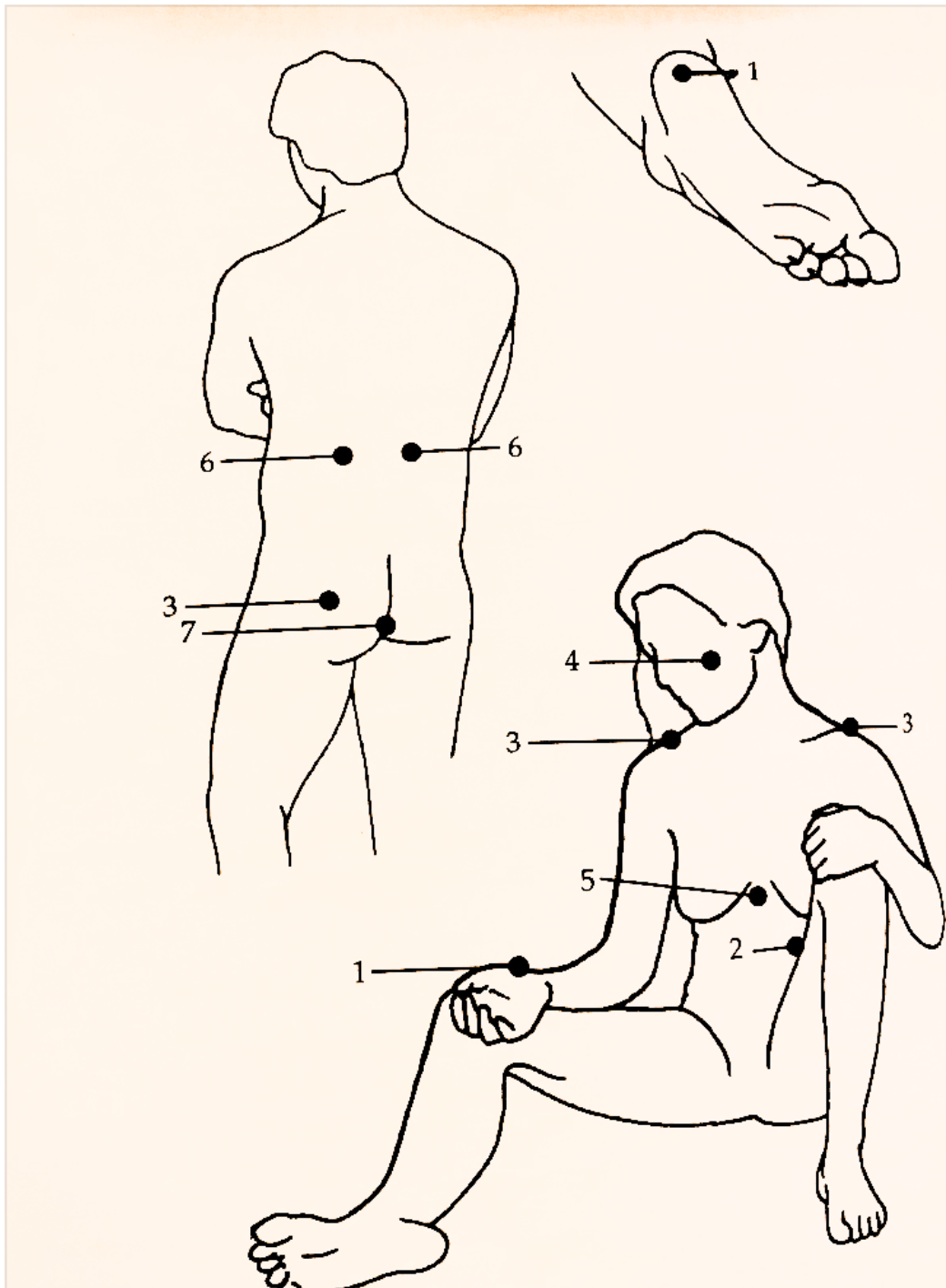
Laat, ter verzachting, de kundalini zachtjes het gebied in stromen dat genezing behoeft. Geef er een vloeibare zijde-achtige kwaliteit aan. De frequentie van de energie verandert zodanig dat ze de algehele genezing bevordert. Baad een specifiek gebied in deze energie. Spreid de energie over heel je lichaam uit.

Enkele keren per week bevordert de bloedsomloop, helpt blokkeringen weg te nemen en draagt in algemene zin bij aan het bewaren van een jeugdige lichaam.

Moet je inspanning leveren die meer van je vergt dan normaal, dan kun je je lichaam met kundalini-kracht vullen. Adem over heel je lichaam kundalini in, laat je er helemaal door doorstromen en verricht dan de taak. Oefen ermee om te kijken hoe je de kracht moet hanteren en kunt gebruiken.

Wanneer je ten gevolge van opgewekte kundalini ergens pijn voelt, kun je dat verzachten door diep en kalm adem te halen, gevolgd door massage van de plek in kwestie. Blokkeer opkomende gedachten en opwellende gevoelens niet, maar word je er bewust van. Dit kan uiterst heilzaam zijn. Kun je om de een of andere reden, de pijnlijke plek niet masseren (misschien is het te pijnlijk), richt dan in plaats daarvan je aandacht op die plaats. Concentreer er je energie in.

Vaak zullen pijntjes en kwaaltjes al na korte tijd verdwijnen en resteert er slechts de herinnering aan of het besef van wat er is gebeurd.



1 Stoffelijk niveau

Vier locaties: hielen van de voeten en muizen van de handen.

Functie: energie-uitlaat voor zelfasserteit en voor ontlading van lichamelijke agressiviteit: plekken van kracht.

Te open: men is zeer veeleisend.

Geblokkeerd: men is geneigd op zijn tenen te lopen; men kan zich niet uiten of wil niet opvallen; men heeft het gevoel alsof men over eierschalen loopt; de handen kunnen koud of ingetrokken lijken; men kan andere maar moeilijk een hand geven of aanraken.

De hielen:

Ga ergens staan waar je genoeg ruimte hebt om rond te lopen. Voel energie in je hielen. Begin door je voeten naar je handen en je kruinchakra te ademen. Blijf met je aandacht bij je hielen. Loop rond en blijf de energie in je hielen voelen. Zet je hakken stevig, zelfverzekerd neer. Voel de energie stromen. Velen laten de energie bij hun enkels ophouden, waardoor ze problemen met hun voeten hebben. Indien je wenst te gaan zitten of liggen om te mediteren, laat langs je hielen informatie binnen stromen: over je assertiviteit, je wil om je in de wereld te bewijzen.

'Vervloekt zij hun woede, want die is hevig en wreed. Daarom zal ik hun nakomelingen door heel Israël verspreiden'.

Genesis 49:7 HTB

'Hier,' protesteerde Simon Petrus, 'U gaat mijn voeten toch niet wassen?' Jezus antwoordde: 'Nu begrijp je nog niet waarom Ik dit doe, maar later wel.' 'Geen sprake van! Ik wil niet dat U mijn voeten wast!' zei Petrus. 'Als Ik ze niet mag wassen, Petrus, hoor je niet bij Mij,' antwoordde Jezus. 'Dan maar helemaal, Heer! Mijn voeten, mijn handen en mijn hoofd!' was Petrus' antwoord. Jezus zei: 'Wie zich gebaad heeft, hoeft zich niet nog eens te wassen. Hij is helemaal schoon.'

Johannes 13: 6-10

De handen:

Veel mensen geven niet echt met heel hun hand een hand. Ze strekken aarzelend hun vingers en geven een slappe hand. Geef jij een hand met alleen maar je vingers? Of steek je heel je hand uit, zodat de zijkant van je hand tegen de hand van een ander aankomt? Wees je bewust van het gedeelte van je hand in hoeverre je het gebruikt. Doe deze oefening met anderen. Hoe voelt het om echt met heel je hand een hand te geven?

2 Emotioneel niveau

Locatie: milt.

Functie: harmonie op emotioneel niveau.

Te open: men geeft uiting aan zijn buitensporige woede, soms op het ongewone af.

Geblokkeerd: men kropt zijn enorme woede op; deze kan langs onbewuste weg afgereageerd worden.

De milt:

Ontspan en ga na of je nog steeds woede uit je kindertijd vasthoudt. Vind je woede, verspreid deze dan over heel je lichaam. Daardoor maak je de woede minder dicht (en dus onschadelijk) en kun je er gemakkelijker van leren, en zo

beheersen. Transformeer de energie van de woede in positieve kracht en begrip. De milt fungeert ten dele als een veiligheidsklep voor overbelaste emoties. Concentreer je op de miltstreek en ga na of je er enige emotionele overbelasting vindt. Zo ja, werk dan aan een gezond begrip ervan en zoek naar bevrijdende situaties. Kun je het niet op eigen houtje verwerken, zoek dan hulp bij iemand die je kan helpen.

3 Mentaal niveau

Vier locaties: op de schouderbladen en beide kanten van het bekken (billen).

Functie: expressie van de verstandelijke instelling t.o.v. het lichaam en het functioneren ervan in de materiële wereld.

Te open: men is zich overmatig bewust van en overdreven gepreoccupeerd met zijn lichaam.

Geblokkeerd: men is zich niet bewust van uitputting, vermoeidheid of pijn; men staat niet in contact met zijn stoffelijke lichaam en kan niet met de problemen ervan omgaan.

De schouderbladen (in de V ertussen) en het gedeelte van het bekken waar je op zit:

Dit niveau betreft je verstandelijke instelling ten opzichte van je lichaam. Masseer je schouderbladen. Ontspan ze volkomen. Vraag de chakra's of je er vermoeidheid of pijn uit het verleden blokkeert. Soms kunnen we vermoeid zijn van oude pijn, laat dan de energie ervan vrij komen en wees je er bewust van. Transformeer de vrijkomende energie van de vermoeidheid en pijn in kracht. Heb je het gevoel alsof je lood in je lichaam hebt en kun je je niet lekker bewegen, dan kan de oorzaak bij deze chakra's liggen. Laat de energie er op een zeer positieve, prachtige wijze uit stromen en voel je lekker in het stoffelijke lichaam.

4 Intuïtief / medelevend niveau

Twee locaties: net onder de jukbeenderen, aan de binnenkant van de kaken.

Functie: uitlaat van dieper begrip of begaandheid met het lichaam.

Te open: men is gepreoccupeerd met zijn lichaam.

Geblokkeerd: men veronachtzaamt de behoeften van zijn lichaam; lijkt sterk op de voorafgaande chakra.

Net onder de jukbeenderen en vlak bij de kaken:

Masseer deze plekken goed. Zend energie in de chakra's als je ze wat meer wilt activeren. Stem je op de chakra's af en vraag ze wat ze over je lichaam te vertellen hebben. Heel je lichaam zou zich er erdoor kunnen ontspannen.

5 Niveau wil van de geest

Locatie: in het midden van de borst op het borstbeen.

Functie: bereidheid om werkelijk te leven; levert de wilskracht voor lichamelijke activiteiten en om te overleven.

Te open: men is onvoorzichtig wanneer voorzichtigheid juist geboden is.

Geblokkeerd: men is bang om echt te leven of zich ergens in te storten; soms ontbreekt de levenswil.

In het midden van de borst, op het borstbeen:

Vraag je af welke levensgebieden je je met je hart en ziel geeft. Waar heb je de wil om te leven? Vraag vervolgens waar je levenswil mist of je inhoudt.

6 Zielsniveau

Locatie: bijnieren (boven de nieren).

Functie: zelfbehoud, bewustzijn van noodzaak om te vechten dan wel te vluchten; handelen op een ik-ben niveau; bundelen van krachten ter wille van een gezond lichaam.

Te open: men is te veel op vechten-of-vluchten of het doordrijven van zijn wil gericht.

Geblokkeerd: men heeft de behoefte om zijn bestaan te rechtvaardigen; men voelt zich van zijn zielsniveau afgesneden; men onderdrukt woede; men is vatbaar voor ziekte en denkt al gauw afgewezen te worden.

Bijnieren, boven de nieren aan de rugkant:

Deze zouden vecht-of-vlucht chakra's genoemd kunnen worden. Ze geven je, wanneer nodig, de energie om te vechten dan wel weg te lopen. Ze houden verband met zelfbehoud en genezing. Je zou er zoveel woede in kunnen onderdrukken (letterlijk neerdrukken), dat je adrenaline niet langer kan stromen. Dat kan uiteraard tot depressie leiden. Praat met je bijnieren. Vraag waar je een beetje harder zou moeten vechten en waar je je zou moeten terugtrekken. Vraag dan welke kwalen het gevolg zijn van de onderdrukking van je energie op deze plaats.

7 Goddelijk niveau

Locatie: wortelchakra - staart- of stuitbeen.

Functie: schoont energieën van lagere niveaus en brengt ze in harmonie; gevoel van zekerheid door middel van een basis in het aardse en energie van hogere niveaus.

Te open: men neemt overdreven risico.

Geblokkeerd: men voelt zich niet veilig; men kan energieën van lagere niveaus onvoldoende aan.

Wortelchakra op het stuitbeen:

Dit niveau hangt samen met gevoelens en veiligheid. Vraag de chakra wat je veiligheid bevordert en wat je gevoel van onveiligheid geeft en dus vermeden of weggenomen moet worden. Op dit niveau kun je verder je energieën op lagere niveaus schonen en in harmonie brengen. Sluit de oefening af met de chakra's van je stoffelijke lichaam af met je helemaal uit te strekken. Indien gewenst kun je naar muziek luisteren of op muziek dansen om de energie op te wekken en het stromen ervan te bevorderen. Houd van je lichaam en betoon het je waardering.

Technieken om het Stoffelijk Lichaam te Stimuleren

Het stoffelijk lichaam is de fysieke manifestatie van ons wezen en vereist constante zorg en stimulatie om optimaal te functioneren. Vanuit algemeen gezondheids-, fitness- en holistisch perspectief zijn er diverse technieken die bijdragen aan de vitaliteit en het welzijn van het lichaam. Deze technieken richten zich op voeding, beweging, rust en stressmanagement.

1. Beweging en Fysieke Activiteit

Regelmatige lichaamsbeweging is cruciaal voor het stimuleren van het stoffelijk lichaam. Het heeft talloze voordelen, waaronder het versterken van spieren en botten, het verbeteren van de conditie, het verlagen van het risico op chronische ziekten en het bevorderen van mentale welzijn.

Aanbevolen bewegingsrichtlijnen:

- Matig intensieve beweging: Minimaal 150 minuten per week (ongeveer 20 minuten per dag) matig intensieve beweging, zoals wandelen, rustig zwemmen, tuinieren of huishoudelijke klussen. Hierbij gaan hartslag en ademhaling iets omhoog, maar praten blijft mogelijk.
- Krachttraining: Twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten, zoals krachttraining, skeeleren of traplopen. Een klein uur krachttraining per week verlaagt al de kans op obesitas, verhoogde bloeddruk en verhoogde bloedsuiker.
- Minder zitten: Hoe meer je zit, hoe groter het risico op hart- en vaatziekten. Voldoende beweging verkleint dit risico.

Voordelen van bewegen:

- Verbeterde conditie en sterkere spieren
- Verlaagd risico op hart- en vaatziekten, obesitas, hoge bloeddruk en diabetes type 2
- Betere concentratie en geheugen
- Meer energie en betere nachtrust
- Minder kans op depressie en angstgevoelens

- Versterkt immuunsysteem

2. Gezonde en Gevarieerde Voeding

Voeding is de brandstof voor het lichaam en speelt een essentiële rol bij het stimuleren van alle lichaamsfuncties. Een gezond en gevarieerd voedingspatroon voorziet het lichaam van de nodige voedingsstoffen, vitamines en mineralen.

Richtlijnen voor gezonde voeding:

- Groente en fruit: Eet elke dag minstens 200 gram groente en fruit, verspreid over verschillende eetmomenten.
- Volkoren producten: Consumeer dagelijks 90 gram volkoren- of bruinbrood en andere volkoren graanproducten.
- Vis: Eet één keer per week (vette) vis.
- Eiwitrijke producten: Denk aan vis, vlees en ei. Beperk vleesconsumptie tot maximaal 500 gram per week.
- Zuivel: Kies magere of halfvolle zuivelproducten.
- Beperk alcohol en vermijd roken: Alcohol vergroot het risico op verschillende soorten kanker, en roken heeft aanzienlijke negatieve gevolgen voor de gezondheid.

3. Voldoende Rust en Slaap

Rust en slaap zijn fundamenteel voor het herstel en de regeneratie van het stoffelijk lichaam. Tijdens de slaap herstelt het lichaam zich van de dagelijkse inspanningen, worden cellen gerepareerd en wordt het immuunsysteem versterkt.

Tips voor goede slaap:

- Zorg voor een consistent slaapritme.
- Creëer een donkere, stille en koele slaapomgeving.
- Vermijd cafeïne en zware maaltijden voor het slapengaan.

4. Stressmanagement en Ontspanning

Chronische stress kan een negatieve impact hebben op het stoffelijk lichaam, leidend tot diverse lichamelijke klachten. Het leren herkennen en verminderen van stress is daarom essentieel voor de stimulatie en het welzijn van het lichaam.

Technieken voor stressvermindering:

- Mindfulness en meditatie: Deze technieken kunnen helpen stress te verminderen, de focus te verbeteren en het algemene mentale welzijn te bevorderen.
- Ontspanningsoefeningen: Denk aan ademhalingsoefeningen, yoga of tai chi.
- Goede werk-privébalans: Plan pauzes in en bewaak harde grenzen tussen werk en privéleven.
- Zoek ontspanning: Doe activiteiten die je prettig vindt en die je helpen ontspannen, zoals een boek lezen, wandelen in de natuur of een warme douche nemen.

5. Holistische Benaderingen

Holistische benaderingen erkennen de onderlinge verbondenheid van lichaam, geest en ziel. Ze richten zich op het creëren van balans en het aanpakken van de onderliggende oorzaken van klachten, in plaats van alleen symptoombestrijding.

Voorbeelden van holistische technieken:

- Natuurlijke geneeswijzen: Gebruik van kruiden, supplementen en alternatieve therapieën.
- Energetisch werk: Zoals Reiki, acupunctuur of chakra-balancering, die gericht zijn op het herstellen van de energiestroom in het lichaam.
- Connectie met de natuur: Tijd doorbrengen in de natuur kan stress verminderen en het welzijn bevorderen.

Conclusie

Het stimuleren van het stoffelijk lichaam is een veelzijdig proces dat een geïntegreerde aanpak vereist. Door aandacht te besteden aan regelmatige beweging, gezonde voeding, voldoende rust en effectief stressmanagement, kunnen we de vitaliteit en het algehele welzijn van ons fysieke lichaam aanzienlijk verbeteren. Holistische benaderingen bieden aanvullende methoden om deze stimulatie te verdiepen en een harmonieuze balans te creëren tussen alle aspecten van ons wezen.