

## 8 – De Solar Plexus: Bethlehem, de Geboorte van het Licht

### Thema

De **Zonnevlecht** (Solar Plexus) is het centrum waar hemel en aarde elkaar ontmoeten —

de plaats waar de drie stromen van het leven samenvloeien om het **Christuszaad** te vormen.

Dit is het innerlijke **Bethlehem**, het "Land dat overvloedig van melk en honing", waar het Licht geboren wordt in het hart van de mens.

### Leerdoelen

Na deze module kan de deelnemer:

1. De fysieke en spirituele functie van de **Solar Plexus** beschrijven.
2. Begrijpen hoe de drie levensstromen zich in dit centrum verenigen.
3. Het symbolische verband verklaren tussen **Bethlehem** en de geboorte van het innerlijke Licht.
4. Bewustzijnsoefeningen toepassen om dit centrum te activeren en te zuiveren.
5. De betekenis van het "Christuszaad" ervaren als innerlijke vernieuwing en levenskracht.

### Theoretisch Kader

#### 1. De Drie Stromen van het Leven

Elke maand, in een ritme van **29,5 dagen**, vormt zich in de **Zonnevlecht** een energetisch zaadje — een druppel van de heilige **Christusolie**, die zich verbindt met de levenszouten van het lichaam.

Deze schepping ontstaat door de vereniging van drie stromen:

1. **De Hypofysestroom** – de *maanenergie*, dalend vanuit het hoofd, voedend en magnetisch.
2. **De Pijnappelklierstroom** – de *zonnekracht*, opstijgend vanuit de ruggengraat, verlichtend en elektrisch.
3. **De Ademstroom** – stikstof en zuurstof, geleid door de **Vaguszenuw**, die beide werelden verbindt.

Samen vormen zij het "maandelijkse zaad" —

de *gouden mosterdzaadje* van Lucas 17:6,

waar Jezus zegt dat geloof, zelfs zo klein als een mosterdzaad, bergen kan verzetten.

"Hij heeft ons naar dit land gebracht, dat overvloedig van melk en honing."

(*Deuteronomium 26:9*)

Hier symboliseert "melk" de maanstroom (voeding)

en "honing" de zonne-essentie (verlichting) —

samen creëren zij het *Beloofde Land binnenin jou*.

## 2. Bethlehem – De Geboorteplaats van het Licht

Bethlehem betekent letterlijk "**Huis van Brood**" — de plaats waar hemels voedsel (bewustzijn) wordt gedeeld met de wereld. In de mens is dit de **Solar Plexus**, waar de heilige olie en het zaad zich verenigen en het *Christusbewustzijn* geboren wordt.

Zoals Jezus in Bethlehem werd geboren te midden van eenvoud, zo wordt het innerlijke Licht geboren in de nederige tempel van ons lichaam. Niet in het hoofd van kennis, maar in het hart van ervaring.

Bethlehem vertegenwoordigt dus het **moment van incarnatie van het Licht**, waar de goddelijke energie die in de hersenen wordt gevormd, afdaald en mens wordt — voelbaar, levend, en ademend in ons centrum. "De geboorte van het Licht vindt niet plaats buiten ons, maar in de stilte van onze eigen zonnevlecht."

## 3. De Solar Plexus – Zonnecentrum van Kracht en Wijsheid

De **Solar Plexus** (Manipura Chakra) is het derde energetische centrum van het lichaam.

Het is verbonden met vuur, transformatie en persoonlijke kracht.

**Fysiologisch** reguleert het:

- Spijsvertering en energieomzetting
- Lever, milt, alvleesklier en maag
- De **Vaguszenuw**, die geest en lichaam in harmonie brengt

**Energetisch** vertegenwoordigt het:

- Zelfvertrouwen en wilskracht
- Innerlijk vuur en zuivering
- De kracht om vanuit Licht te handelen

Wanneer dit centrum ontwaakt,

wordt de mens bewust van zijn scheppingskracht —

het vermogen om hemels Licht in aardse daden om te zetten.

## 4. De Wet van Regeneratie

De mystieke leringen (zoals Dr. Kerry beschreef) stellen dat door de juiste ademhaling, zuivere voeding en geestelijke zuivering, elke cel in het lichaam vernieuwd wordt door het **Christuszaad** — het energetische mosterdzaadje dat zich via de **Vaguszenuw** verspreidt. "Every cell in your body will be regenerated."

De Solar Plexus wordt zo het laboratorium van wedergeboorte:

de plaats waar geloof, adem en levensenergie

het lichaam tot tempel van Licht omvormen.

## Spirituele Betekenis

De **Solar Plexus** is jouw innerlijke **Bethlehem** —

de plaats waar het goddelijke zich in de mens manifesteert.

Hier wordt het Licht niet aanbeden, maar geboren.

Wanneer de drie stromen zich verenigen,

ontstaat een gouden vlam van levenskracht: het Christusbewustzijn. Deze vlam is niet enkel mystiek, maar voelbaar — een warm gloeien in de buik, een stille zekerheid van innerlijke kracht en vrede. Bethlehem leeft in jou: het is de ruimte waarin geloof, adem en bewustzijn samenkomen en het Licht van de wereld geboren wordt als jijzelf.

## **Praktische Oefeningen**

### **1. Adem van Bethlehem**

- Zit rechtop en leg je handen op je buik.
- Adem diep in, stel je voor dat maanlicht (zilver) van boven daalt.
- Adem uit, zie zonlicht (goud) opstijgen van onder.
- Laat beide lichten samensmelten tot een gouden vlam in je solar plexus.
- Fluister zacht: *"Het Licht is geboren in mij."*

### **2. Visualisatie van het Mosterdzaad**

- Sluit je ogen en zie in je buik een klein gouden zaadje.
- Bij elke ademhaling groeit het langzaam, straalt warmte en licht uit.
- Voel hoe het zich uitbreidt naar borst en hart — dit is jouw innerlijke Christus, ontwaakt in vrede.

### **3. Meditatie van Melk en Honing**

- Stel je voor dat witte melk (maanenergie) en gouden honing (zonne-essentie) zich mengen tot een zachte stroom van Licht in je buik.
- Laat deze stroom je hele lichaam vullen met vrede en regeneratie.

## **Reflectievragen**

1. Welke gevoelens of gedachten ontstaan in mijn "Bethlehem", mijn zonnecentrum?
2. Hoe voed ik mijn innerlijk Licht — met angst, of met geloof als een mosterdzaad?
3. Waar voel ik de drie stromen (adem, zon, maan) in mijn lichaam?
4. Kan ik de geboorte van nieuw bewustzijn toestaan in stilte en vertrouwen?

## **Integratie & Afsluiting**

- Sluit de sessie af met handen op het hart en buik.
- Visualiseer een gouden zon die in je straalt, het Licht van Bethlehem dat eeuwig in jou brandt.
- Spreek de intentie:  
*"Zoals het Licht in Bethlehem geboren werd, zo ontwaakt het Licht in mij."*

*Ik ben het Huis van Melk en Honing."*

### **Aanbevolen Bronnen**

- *Deuteronomium 26:9 & Numeri 14:8* – het Beloofde Land als innerlijke staat
- *Lucas 17:5–6* – het mosterdzaad van geloof
- *Dr. Kerry – Mystical Physiology*
- *Paramahansa Yogananda – The Second Coming of Christ*
- *Anodea Judith – Wheels of Life*
- *Manly P. Hall – The Secret Teachings of All Ages*

### **Heilige Essentie**

Bethlehem is niet slechts een plaats,  
maar het zonnecentrum van de ziel.  
Daar, in de stilte van de adem,  
verenigen melk en honing zich tot Licht.  
En in dat Licht wordt de Christus geboren —  
niet in een stal, maar in het hart van de mens.