

3 het Mentaal lichaam: Gedachten, Ideeën en Overtuigingen

Het mentaal lichaam is een van de subtiële energielichamen die het menselijk wezen omhullen en doordringen. Volgens esoterische en spirituele tradities is het de derde auralaag en is het nauw verbonden met het zonnevlechtchakra of navelchakra. Dit lichaam is het domein van onze gedachten, ideeën, overtuigingen en intellectuele processen.

Het mentaal lichaam bevat materie die kan trillen op dezelfde snelheid als de creatieve kracht in onze kosmos. Hier is het waar we beginnen te denken, te redeneren, te weten, en te scheppen. Met ons mentaal lichaam verzamelen we kennis; door redeneren en logica passen we die kennis toe. Maar op het vlak van dit lichaam vormen we ook starre instellingen en structuren in ons systeem. Hier vormen zich onze vooroordelen. Hoe onbuigzamer de materie in ons mentaal lichaam wordt, des te moeilijker het voor ons wordt met het leven mee te stromen, van levensstijl te veranderen en tot nieuwe ideeën te komen.

Het mentaal lichaam is de trillingssnelheid waarop we denken en redeneren. Wanneer we met de lagere niveaus van het mentaal lichaam werken, kunnen onze gedachten en opvattingen in verregaande mate beïnvloed zijn door onze gevoelens; we zouden ons kunnen overgeven aan 'wensdenken', vooroordelen en andere vormen van emotioneel gekleurde gedachten. Op de hogere niveaus van het mentaal lichaam functionerend, zijn we in staat tot abstract denken en logisch redeneren; deze niveaus hangen verder samen met creativiteit, wiskunde en filosofie.

Kenmerken van het mentaal lichaam

- **Verbinding met zonnevlechtchakra:** Het mentale lichaam is geassocieerd met het zonnevlechtchakra (manipura), dat zich in de bovenbuik bevindt. Dit chakra staat voor persoonlijke kracht, wilskracht en intellect.
- **Gedachten en ideeën:** Het is de zetel van ons denken, waar we concepten vormen, analyseren en structureren. Het omvat zowel bewuste als onbewuste gedachtenpatronen.
- **Overtuigingen en ego:** Onze overtuigingen, zowel beperkende als versterkende, zijn geworteld in het mentale lichaam. Het ego, ons gevoel van individuele identiteit, is hier ook nauw mee verbonden.
- **Intellectualiteit:** Het mentale lichaam stelt ons in staat tot logisch redeneren, probleemoplossing en het verwerven van kennis.
- **Energetisch:** Als onderdeel van het aura is het mentale lichaam een energetische laag die het fysieke en emotionele lichaam beïnvloedt. De helderheid en balans van het mentale lichaam kunnen een directe impact hebben op onze mentale scherpte en emotionele stabiliteit.

Relatie met andere lichamen

Het mentale lichaam staat in constante interactie met de andere lichamen:

- **Fysiek lichaam:** Mentale stress en negatieve gedachten kunnen zich

manifesteren als fysieke spanningen, hoofdpijn of andere lichamelijke klachten (psychosomatiek). Omgekeerd kan een gezond fysiek lichaam bijdragen aan een heldere geest.

- Emotioneel lichaam: Gedachten en overtuigingen beïnvloeden onze emoties. Negatieve denkpatronen kunnen leiden tot negatieve emoties, terwijl positieve gedachten een gevoel van welzijn kunnen bevorderen. Het emotionele lichaam en het mentale lichaam werken vaak samen, waarbij emoties onze gedachten kleuren en gedachten onze emotionele reacties sturen.

- Spiritueel lichaam: Het mentale lichaam kan een brug vormen naar hogere spirituele inzichten, maar kan ook een barrière zijn als het te veel vasthoudt aan beperkende overtuigingen en dogmatische denkbeelden. Het overstijgen van het louter intellectuele denken kan leiden tot diepere spirituele ervaringen.

Balans en harmonie

Het in balans brengen van het mentale lichaam is cruciaal voor een holistisch welzijn. Dit kan onder meer door:

- Mindfulness en meditatie: Het observeren van gedachten zonder oordeel helpt bij het creëren van afstand en het verminderen van mentale ruis.

- Kritisch denken: Het bevragen van eigen overtuigingen en het openstaan voor nieuwe perspectieven kan leiden tot mentale flexibiliteit.

- Lichaamsbeweging: Fysieke activiteit kan helpen om mentale spanningen te verminderen en de geest te kalmeren.

Door bewust te zijn van de werking van ons mentale lichaam, kunnen we een gezondere relatie ontwikkelen met onze gedachten en overtuigingen, wat bijdraagt aan een evenwichtiger en vervulder leven.

Het schonen van het mentaal lichaam

Terwijl de kundalini bezig is met het zuiveren van het mentaal lichaam, kun je op sterke, tot dan toe onbewuste vooroordelen stuiten, die sinds lange tijd je doen en laten hebben bepaald.

Het schonen van de hersenen

Geconcentreerd door je neus ademhalend, zuig je hoofd vol. Kijk in je hoofd zoals je naar de sterrenhemel zou kijken en bestudeer de sterren aan de hemel. Welke kleuren, welke energiepatronen kun je waarnemen?

Waarheid

Haal zoals eerder beschreven diep en kalm adem, waarbij je je op het midden van je voorhoofd concentreert. Visualiseer daar het woord 'waarheid.' Adem in en voel hoe de waarheid zich over heel je systeem verspreidt en naar iedere cel stroomt. Probeer het minstens twee minuten vol te houden. Tijdens het kundalini-schoonmaakproces kunnen er heel gemakkelijk onwaarheden en verkeerde opvattingen (die groei blokkeren) in je denken sluipen. Wil je ergens over nadenken maar wil het maar niet lukken, probeer het dan eens met dansen. Dansen is uitstekend voor het losmaken van de kundalini-stroom en bevordert de denk- en intuïtieve processen. Aangezien verstandelijke

bezigheden vaak worden verricht op een manier die niet bepaald bevorderlijk is voor een goede kundalini-stroom, je zit aan een tafel of je bureau over je werk gebogen, met gekromde schouders, je hoofd naar beneden dan moet je proberen je houding te verbeteren en tussendoor pauzes inlassen, waarin je bijvoorbeeld gaat dansen, wandelen of wat oefeningen doet. De kundalini-stroom naar de hersenen wordt vertraagd wanneer je verstrikt zit in emotionele situaties of relatieproblemen (in deze tijd zo veel voorkomend). Vertrouw erop dat ook dit voorbij zal gaan en bewaar je perspectief op de situatie. De energie zal dan naar je hersenen blijven stromen.

Het uiteindelijke resultaat

Kosmisch functioneren, helpt levensstijl veranderen en vullen met nieuwe ideeën. Draait op frequenties met het schonen van de hersenen.

Je zult op nieuwe manieren denken en scheppen en met hogere dimensies werken. Paranormale verschijnselen zullen iets heel gewoon voor je zijn.

Oefening

Diep en kalm ademen

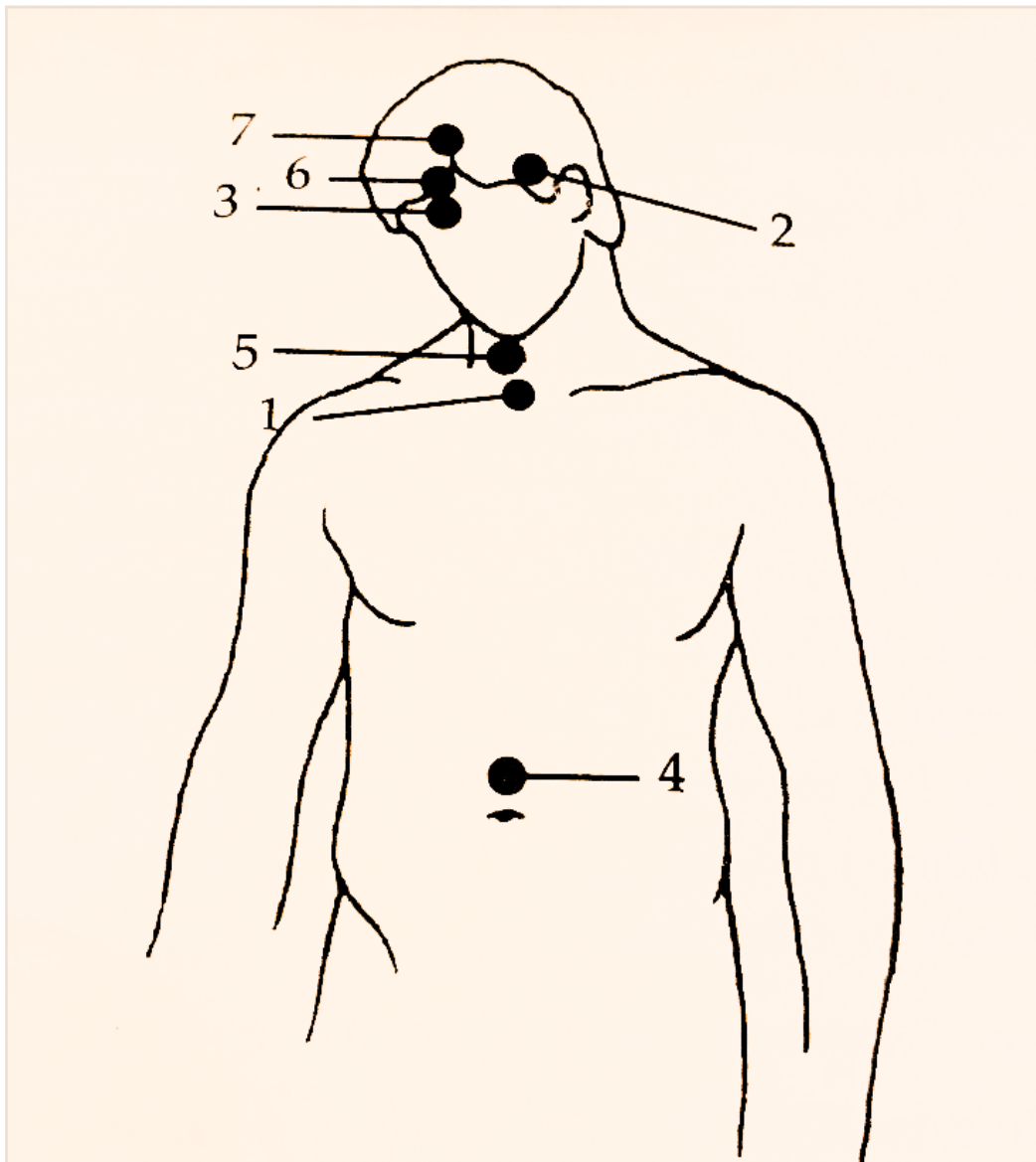
Bid uit vertrouwen, met dit lichaam in contact te zijn

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: onder in de keel

Functie: aanvaarding van wat een feit is; het organiseren van de middelen om een situatie af te handelen; het gevoel sterk genoeg te zijn om veranderingen aan te brengen.

Te open: men is er reeds op uit dingen te beheersen, gewoonlijk het leven van anderen.

Geblokkeerd: men kan dingen mentaal maar moeilijk aanvaarden (slikken); men kan niet overweg met situaties; mogelijk is men buitengewoon verwaand of bevooroordeeld.

Onder in de hals, net boven het halskuiltje:

Deze chakra is heel belangrijk, aangezien het verband houdt met het aanvaarden van wat er is en het organiseren van de middelen om daarmee om

te gaan. Er kan veel kracht vrijkomen. Aanvaarden betekent niet dat je het leuk moet vinden of dat je het moet laten wegvallen, wel dat je toegeeft en accepteert dat iets is zoals het is. Daardoor ben je in staat maatregelen te treffen en ben je in staat er iets mee te doen. Haal diep en rustig adem. Open jezelf in deze chakra zo ver mogelijk. Vraag welke twee gebieden van je leven je dient te aanvaarden en waaraan je meer zou moeten doen. Vraag ook om ideeën of de manier waarop. Vraag daarna op welke twee gebieden je het er uitstekend vanaf brengt en je jezelf niet meer hoeft te kwellen.

2 Emotioneel niveau

Locatie: slapen.

Functie: gevoelens over waargenomen dingen.

Te open: men poogt alles te begrijpen.

Geblokkeerd: de waarneming kan vertekend zijn of men ziet alleen wat gemakkelijk te zien valt.

De slapen:

Deze plek betreft je houding tegenover wat je ziet. Je zou nerveus kunnen zijn en een vertekende kijk kunnen hebben. Masseer de slapen, laat de energie stromen en vraag je bewustzijn van je slapen wat het geblokkeerd heeft omdat je het niet wilt zien. Vraag wat je kunt doen om dingen helderder en met grotere diepgang te zien.

3 Mentaal niveau

Locatie: derde oog (tussen de wenkbrauwen)

Functie: zetel van het ego; versterkt het besef van zichzelf als individu; paranormale waarneming.

Te open: men is verwaand

Geblokkeerd: men heeft een zwak ego of een gering gevoel van eigenwaarde; men sluit zich af voor andere levensdimensies.

Het derde oog, tussen de wenkbrauwen:

Dit oog staat in relatie met het ego en geeft energie aan het besef van het menselijke zelf. Vraag dit ook op welk terrein je je ego te zeer je visie laat vertroebelen. Vraag ook waar je het uitstekend doet.

4 Intuïtief/medelevend niveau

Locatie: in het midden van de karteldarm (boven de navel).

Functie: de emoties betreffende het aanvaarden of afwijzen van gedachten; verbinding tussen emotioneel en mentaal.

Te open: men denkt dat de eigen gedachten van buitengewoon belang zijn.

Geblokkeerd: gedachten of ideeën worden niet verteerd, wat tot verstopping kan leiden.

In het midden van de karteldarm (boven de navel):

Deze chakra betreft ons begrip voor wat we denken. Denk je dat je je leven op de juiste manier benadert? Dit kan eveneens een 'gekwelde' chakra zijn. Ten gevolge van ongeïntegreerde gedachten of door niet verwerkte ideeën kan er verstopping optreden. Zend energie naar de chakra om het te openen en vraag om drie levensgebieden waarop je meer begrip voor je eigen gedachten en ideeën moet hebben.

5 Niveau van de wil/geest

Locatie: boven in de keel, op de tongwortel en aan de binnenkant van de kin.

Functie: activeert de wil om gedachten uit te drukken en zich uit te spreken.

Te open: men geeft toomloos uitdrukking aan zijn gedachten (praat te veel).

Geblokkeerd: men heeft geen vertrouwen in de eigen verstandelijke vermogens; men struikelt over zijn woorden; een pijnlijke keel

Aan de bovenkant van de hals, recht naar achteren onder de kin en aan de tongwortel:

Bij deze chakra gaat het om het uiten van wat we denken. Met een geblokkeerde chakra kunnen we geen vertrouwen in onze verstandelijke capaciteit hebben, hikkend praten, een pijnlijke keel hebben of verward zijn in spreken. Masseer de chakra. Over welke levensgebieden kun je maar moeilijk praten? Ten aanzien van welke gebieden ben je open en vrij?

6 Zielsniveau

Locatie: vijfde oog (in het midden van het voorhoofd).

Functie: activeert de hogere geest tot creatieve gedachten; brengt besef van het grotere kader van het leven en eigen plaats erin.

Te open: men is gepreoccupeerd met altruïstische waarden.

Geblokkeerd: men is zelfgericht en mist ruimere visie.

Het vijfde oog (in het midden van het voorhoofd):

Het zielsniveau van het mentaal lichaam activeert onze hogere geest en stelt ons in staat het grotere kader te zien. Is het onvoldoende geopend, dan zul je niet eens het vermoeden hebben dat er gebieden zijn die je kennis te boven gaan. Met een gesloten chakra kun je, heel bekrompen, menen alles te weten.

Masseer je het vijfde oog. Laat er energie door naar buiten stromen. Vraag waar je goed bezig bent met het verruimen van je perspectief op het grotere kader en waar je je inhoudt.

7 Goddelijk niveau

Locatie: zevende oog (recht naar boven vanaf het vijfde oog, 2 à 2,5 cm boven de normale haarlijn).

Functie: bewust zijn van zichzelf op zielsniveau.

Te open: men is gepreoccupeerd met een hogere kijk op zichzelf.

Geblokkeerd: men is niet in staat spirituele inzichten te onderkennen en toe te passen; men gaat volledig op in de menselijke kant van het leven.

Het zevende oog (2 à 2,5 cm boven de normale haarlijn of 2,5 à 3 cm boven het zesde oog):

Ga licht met je vinger over deze plek om de locatie van de chakra te vinden. Masseer hem en vraag er een wit licht van het spirituele niveau te mogen zien. Is het licht troebel of donker gekleurd, dan weet je dat je deze chakra ofwel nog verder moet ontwikkelen ofwel nog meer moet schoonmaken. Ook als je helemaal geen licht ziet zou je het nog steeds in je systeem kunnen voelen komen. Laat het licht (of je het nu wel of niet ziet) vanuit het zevende oog omlaag gaan langs je derde oog naar buiten om je ego te schonen en te verheffen. Voel de energieën dan over heel je lichaam.

Technieken om het Mentaal Lichaam te Stimuleren

Het mentaal lichaam is de zetel van onze gedachten, overtuigingen, ideeën en het ego. Het stimuleren en in balans brengen van dit lichaam is essentieel voor mentale helderheid, focus en algeheel welzijn. Vanuit psychologisch, spiritueel en holistisch perspectief zijn er diverse technieken die ons helpen om onze mentale vermogens te optimaliseren en een gezonde geest te cultiveren.

1. Psychologische Benaderingen

Psychologische technieken richten zich op het verbeteren van cognitieve functies, het beheersen van gedachten en het ontwikkelen van mentale veerkracht.

a. Cognitieve Stimulatie en Training

- Lezen en Leren: Het continu uitdagen van de hersenen door het lezen van boeken, het leren van nieuwe vaardigheden of talen, en het oplossen van puzzels.
- Mentale Training: Systematische oefeningen gericht op het verbeteren van cognitieve vaardigheden, focus, zelfvertrouwen en emotionele stabiliteit. Dit omvat vaak technieken uit de sportpsychologie, mindfulness of NLP (Neuro-Linguïstisch Programmeren).

- Geheugentraining: Oefeningen om het geheugen te verbeteren, zoals het onthouden van lijsten, namen of het leren van een nieuw instrument.

b. Stressmanagement en Gedachtenbeheersing

Stress heeft een aanzienlijke impact op de mentale gezondheid. Technieken om stress te verminderen en gedachten te beheersen zijn cruciaal voor een gezond mentaal lichaam.

- Mindfulness en Meditatie: Deze praktijken helpen om het "geklets" in het hoofd te kalmeren, ruimte te creëren voor innerlijke wijsheid en helderheid, en de focus te verbeteren.
- Gedachten uitdagen: Het identificeren en herstructureren van negatieve of niet-helpende gedachtenpatronen. Dit kan door middel van cognitieve gedragstherapie (CGT) technieken.
- Piekergedachten stoppen: Technieken zoals de "gedachtenstop" (bewust "stop" zeggen tegen piekergedachten) of het "elastiekje" (een elastiekje om de pols dragen en eraan trekken bij piekeren) kunnen helpen om bewust te worden van en te doorbreken van piekerpatronen.
- Dankbaarheidsoefeningen: Regelmatig stilstaan bij dingen waar je dankbaar voor bent, kan een positieve invloed hebben op je mentale gesteldheid.

2. Spirituele en Holistische Benaderingen

Deze benaderingen erkennen de verbinding tussen het mentale lichaam en hogere aspecten van het bewustzijn, en richten zich op het cultiveren van innerlijke vrede en wijsheid.

a. Meditatie en Contemplatie

- Mantra-meditatie: Het herhalen van een woord, klank of zin om de geest te kalmeren, stress te verlichten en mentale helderheid te verbeteren.
- Visualisatie: Het gebruik van mentale beelden om gewenste uitkomsten te creëren, innerlijke rust te bevorderen en de verbinding met hogere zelf te versterken.
- Stilte Retraites: Periodes van stilte en contemplatie om dieper inzicht te krijgen en de geest te zuiveren.

b. Ademwerk

Gerichte ademhalingsoefeningen kunnen helpen om het zenuwstelsel te kalmeren, stress te verminderen en mentale helderheid te bevorderen. Ademhaling is een directe brug tussen het fysieke en mentale lichaam.

c. Holistische Levensstijl

Een holistische benadering van mentale stimulatie omvat het integreren van gezonde gewoonten in het dagelijks leven.

- Voldoende Slaap: Essentieel voor cognitieve functies, geheugenconsolidatie en emotionele regulatie.
- Gezonde Voeding: Een dieet rijk aan voedingsstoffen ondersteunt de

hersenfunctie en de algehele mentale gezondheid.

- Regelmatige Lichaamsbeweging: Fysieke activiteit stimuleert de aanmaak van endorfine, wat een positief effect heeft op stemming en mentale helderheid.
- Natuurverbinding: Tijd doorbrengen in de natuur kan stress verminderen, de geest kalmeren en het gevoel van welzijn vergroten.

Conclusie

Het stimuleren van het mentaal lichaam is een doorlopend proces dat een combinatie van psychologische, spirituele en holistische technieken vereist. Door actief te werken aan cognitieve stimulatie, stressmanagement, gedachtenbeheersing en het cultiveren van innerlijke rust, kunnen we onze mentale vermogens versterken en een evenwichtige en veerkrachtige geest ontwikkelen. Dit draagt bij aan een dieper gevoel van welzijn en een grotere capaciteit om het leven met helderheid en doel te benaderen.