



Het lichaam: een algemeen beeld.

Het lichaam wordt in onze westerse wereld vooral gezien als een fysiek/biologische realiteit op zich. Als zodanig is het diepgaand onderzocht, beschreven en gekend.

In wezen is het een fysiek/biologische realiteit, die nauw verbonden en verweven is met de energetische lichamen: een etherisch, een emotioneel, een mentaal en een spiritueel lichaam, die in al hun verbindingen drager zijn van de andere realiteiten van de persoonlijkheid nl. het mentale, emotionele en spirituele aspect. Het fysieke lichaam is ook nauw verbonden met de buitenwereld.

In deze tekst wordt het geheel bekeken vanuit de psycho-pedagogische hoek, wat inhoudt dat niet alle aspecten van dit holistische geheel dat het lichaam eigenlijk is, genoemd en beschreven worden, maar alleen die aspecten die relevant zijn vanuit deze invalshoek.

Deze tekst geeft een algemene kijk op dat holistische lichaam. Dit helemaal uitdiepen zou een dik boek opleveren, en dat is hier de bedoeling niet. In volgende teksten ivm. het lichaam komt die verdieping meer aan bod, steeds bekeken vanuit die psycho-pedagogische hoek.

We gebruiken de term lichaam in deze tekst om het geheel van de lichamen aan te duiden. Indien we één aspect van dit lichaam beschrijven, dan gebruiken we zijn specifieke naam vb. emotionele lichaam.

1. Het fysieke/biologische lichaam.

1.1. Het lichaam is als fysieke/biologische realiteit, een ingewikkelde machine. Ze bestaat uit beenderen, organen, bloedvaten, zenuwbanen, lymfeklieren, hersenen... . Ieder deeltje heeft zijn eigen specifieke werking en functie, en zoals gezegd is er ivm. dit lichaam zeer veel onderzocht en gekend.

Het lichaam is gevormd met bepaalde mogelijkheden en grenzen, binnen de genetische gegevenheid van de beide ouders. Vb. blauwe ogen, rood haar, fijne motoriek... . Bij sommige vormen van een niet-natuurlijke voortplanting kan dit binnen de genetische mogelijkheid van één de ouders alleen zijn.

Vermits de andere realiteiten zich uitdrukken door heel dit biologische lichaam, bepalen die mogelijkheden en grenzen van het fysieke lichaam ook die andere realiteiten in hun uitdrukking en ontwikkeling. Hier speelt niet alleen de potentie van dat lichaam een rol, maar ook de

ontwikkeling en de toestand van dat lichaam. Vb. Als iemand een hersenletsel opgelopen heeft door overmatig druggebruik zullen zijn mentale mogelijkheden veranderen.

1.2. Het fysieke lichaam is drager van energie en krijgt bij de geboorte een energiepakket mee. Hoe minder we gebruik maken van die energiereserve door een gezond leven en een leven waarbij we optimaal gebruik maken van de omgevingsenergie, hoe langer we gezond kunnen leven.

1.3. Het fysieke lichaam is naast die biologische "machine" ook het aspect dat de persoonlijkheid verankert in deze 3 D wereld. Via ons fysieke lichaam beleven we ervaringen. Vb. via onze ogen en oren ervaren we de schoonheid van een vogel. Deze ervaringen zijn een ingangspoort om de realiteit rondom ons af te lezen, te onderzoeken en te leren kennen. Vb. die schoonheid ontroert me.

Daarnaast zijn de ervaringen via dit fysieke lichaam, eveneens een ingangspoort om onszelf te onderzoeken en te leren kennen. Vb. onverwachte ontmoetingen maken me blij.

1.4. In de kern van ieder van ons ontdekken we het verlangen van de mens om zich uit te drukken, om zich te manifesteren in zijn eigen kleur. Het fysieke lichaam laat het toe om ons in de wereld uit te drukken. Vb. Doorheen een schilderij kan ik schoonheid uitdrukken. Vb. een bio groentetuin kan een uitdrukking zijn van de zorg van de gezondheid van mijn gezin.

1.5. De mens draagt een verlangen in zich naar uitwisseling. Dit verlangen is terug te vinden in de vier aspecten van de mens: lichaam, emotioneel, mentaal en spiritueel. Het fysieke lichaam draagt de mogelijkheid aan uitwisseling in zich. Zowel de mogelijkheid om uit te wisselen met mensen, maar ook met de niet-menselijke omgeving:

* Het lichaam heeft de mogelijkheid om klanken voort te brengen, dus taal en communicatie via geluid.

* Het heeft ook de capaciteit om waar te nemen via de huid en aan te raken, te strelen, te slaan... .

* Het lichaam heeft motorische mogelijkheden waarmee ik kan schilderen, timmeren, schrijven, bewegen, dansen... .

* Ons lichaam staat voortdurend in uitwisseling met de omgeving om zich te voeden via de ademhaling, eten en drinken. De stoffen die we op die wijze tot ons nemen kunnen opbouwend of schadelijk zijn. Vb. zuurstof is opbouwend en koolzuur schadelijk.

1.6. Het etherische lichaam is het energielichaam dat het kortste bij het fysieke lichaam aanleunt. Het is er nauw mee verbonden en draagt o.a. de blauwdruk van het fysieke lichaam in zich, en speelt een grote rol bij de energievoorziening van het fysieke lichaam. Dit lichaam is minder relevant vanuit psycho-pedagogische hoek en gemakshalve delen we het in bij het fysieke lichaam.

2. Het emotionele lichaam.

2.1. Het emotionele lichaam is een energielichaam dat bestaat uit elektromagnetische energie en lichtenergie. Het is de drager van emoties in verschillende frequenties, en het huisvest naast emoties ook blokkades, beperkingen enz., die gekoppeld zijn aan die emoties en gevoelsmatige gewaarwordingen.

“Aardse” emoties zoals blijheid, woede, haat... trillen in het lagere emotionele lichaam.

“Zielemoties” zoals levensvervulling, één zijn met het transcendente... trillen in het hogere emotionele lichaam.

2.2. Net zoals iemands fysieke lichaam een bepaalde constitutie heeft, zo heeft ook dit emotionele lichaam bepaalde eigenschappen en een bepaalde constitutie. Vb. sterk meetrillen met emoties van anderen of niet, ongevoelig of niet, verfijnde emoties... .

Dit wordt mede bepaald door o.a. genetische gegevenheid, kwetsuren opgelopen in het verleden, vorige evolutie, ontwikkeling van de persoon... .

2.3. De energielichamen hebben knooppunten die we kennen als chakra's. Het emotionele lichaam is verbonden met deze knooppunten. Deze chakra's zijn verbonden met de endocriene klieren in het fysieke lichaam. Deze endocriene klieren beïnvloeden o.a. de hormonale huishouding die op hun beurt vb. de spierspanning beïnvloeden, de werking van organen... . Via deze kettingreactie beïnvloeden onze emoties ons fysiek lichaam, en ervaren we emoties als gewaarwordingen. Hierdoor krijgen we de gelegenheid om bewust te worden en ons verder te ontwikkelen.

2.4. Andersom is deze beïnvloeding ook realiteit. Via een lichaamstoestand of veranderingen in ons lichaam gaan de endocriene klieren, en daardoor de chakra's, bepaalde trillingen doorgeven aan het emotionele lichaam. Zo kunnen we onze emoties beïnvloeden via vb. aroma therapie of voedingstherapie.

Ook lichaamstherapie (massage, bewegen) kan die werking hebben.

2.5. Dit lichaam heeft een uitstraling waardoor het voelbaar is voor andere mensen, dieren, planten... . Tegelijkertijd voelen wij ook de uitstraling van anderen, dieren... via ons eigen emotioneel lichaam. We reageren daar meestal reflexmatig op vanuit patronen en ervaringen die we in onze jeugd opgedaan hebben.

Behoeften van ons kunnen vb. de toegang tot ons emotioneel lichaam (te) gemakkelijk toegankelijk maken. Verdediging op zijn beurt kan het ontoegankelijk maken. Naast die reflexmatige reactie kunnen we ook leren bewust af te lezen wat de ander beleeft, en zo respect beleven voor zijn/haar grenzen of die informatie misbruiken.

Ons eigen emotioneel lichaam kunnen we leren beheeren met een aangepaste training indien dit zinvol is voor iemand.

2.6. Dit lichaam houdt zich in stand binnen een energetische omgeving. Die omgeving is o.a. de kosmos, de aarde, mensen, dieren, planten, machines, elektrische toestellen en leidingen, medicijnen, GSM masten... .

Deze omgeving kan opbouwend zijn of juist erg destructief. Voedend of schadelijk.

3. Het mentale lichaam.

3.1. Het mentale lichaam is een niet-fysiek lichaam dat eveneens bestaat uit elektromagnetische energie en lichtenergie. Het is de drager van het mentale aspect van de persoon: gedachten, principes, keuzen, patronen... .

“Aardse” mentale stukken zoals redeneringen, wat ik gelezen heb, principes... “wonen” in de lager trillende lagen van dit lichaam.

“Wijsheid” die zich opbouwt uit bewustzijn trilt in het hogere mentale lichaam. Dit hogere mentale lichaam bestaat buiten tijd en ruimte.

Het hoger trillende lichaam is niet beter, meer waard of belangrijker maar het heeft een andere aard. Verder is het lagere mentale lichaam even belangrijk en nodig.

3.2. Net zoals het fysieke en het emotionele lichaam een bepaalde constitutie hebben, zo heeft ook het mentale lichaam een bepaalde constitutie. (sterk, zwak, dynamisch trillend...). Dit wordt eveneens mede bepaald door o.a. genetische gegevenheid, kwetsuren opgelopen in het verleden, vorige evolutie, ontwikkeling van de persoon... .

3.3. Ook dit lichaam heeft focuspunten die samenvallen in de chakra's. Deze zijn zoals al beschreven voor het emotionele lichaam, verbonden met de endocriene klieren. Ze beïnvloeden daardoor o.a. de hormonale werking en beïnvloeden zo de toestand en gewaarwordingen van het fysieke lichaam.

3.4. Andersom is ook weer realiteit: via een lichaamstoestand of veranderingen in ons lichaam gaan de endocriene klieren, en daardoor de chakra's, bepaalde trillingen doorgeven aan het mentale lichaam. Zo kunnen we het mentale aspect beïnvloeden via vb. Yoga of lichaamstherapie zoals massage.

3.5. Dit lichaam heeft een uitstraling waardoor het voelbaar is voor andere mensen, dieren, planten... . Tegelijkertijd voelen wij ook de uitstraling van anderen, dieren... via ons eigen mentale lichaam. Er is interactie mogelijk. We reageren daar meestal reflexmatig op vanuit patronen en ervaringen die we in het verleden opgedaan hebben. Behoeften van ons kunnen vb. de toegang tot ons mentale lichaam (te) gemakkelijk maken. Verdediging op zijn beurt kan het ontoegankelijk maken. Naast die reflexmatige reactie kunnen we ook leren bewust af te lezen wat de ander beleeft, en zo respect beleven voor zijn/haar grenzen of die informatie misbruiken. Het mentale kan gemakkelijk over grotere afstanden “uitgezonden” worden via gedachten en projecties. Dit kan mits er voldoende bewustzijn en vaardigheden aanwezig zijn.

3.6. Dit mentale lichaam houdt zich in stand binnen een energetische omgeving. Die omgeving is o.a. de kosmos, de aarde, mensen, dieren, planten, machines, elektrische toestellen en leidingen, medicijnen, GSM masten... .

Deze omgeving kan opbouwend zijn of juist erg destructief. Voedend of schadelijk.

4. Het spirituele lichaam.

4.1. Dit energielichaam is gekoppeld aan de ziel en is een hoger trillend lichaam. Samen met het hogere mentale, het hogere emotionele lichaam en de delen van het fysieke lichaam die een hogere trilling kunnen dragen (o.a. de zenuwbanen) biedt dit lichaam de mogelijkheid aan de ziel om zich te manifesteren.

4.2. De ziel bestaat over tijd en ruimte, en dit lichaam zorgt dat dit leven dan ook gestuurd wordt vanuit het grotere plan van de ontwikkeling en bewustwording van de Ziel en het welzijn van het Grotere geheel.

4.3. Via de chakra's en de endocriene klieren is het ook weer verbonden met het fysieke lichaam en is er een wederzijdse uitwisseling.

4.4. Voeding voor dit lichaam komt er door verbinding met hogere trillingsvelden rondom ons zoals dat van Helpers, Meesters en Gidsen. Ook het hogere trillingsveld van planten, bloemen, dieren, Moeder Aarde, planeten... kunnen dit lichaam voeden.

Praktisch kan die voeding gebeuren via meditatie, bidden, spirituele oefeningen, rituelen... .

Een ascetische levenswijze laat dan weer toe om onze aandacht meer te leggen bij dit spirituele veld in en rondom ons en minder bij het wereldse. Dit kan ingebouwd worden van weinig (zuivere voeding) tot een uitgebreide toepassing (leven in een spirituele gemeenschap). Een goede maat is hier de maat die past bij ieders ontwikkeling, bewustzijn, levensplan... .

4.5. Vaak wordt dit lichaam opgesplitst in een veelheid van lagen, en dan spreekt men van zeven chakra's en lichamen, of van negen of dertien of... . Uiteindelijk maakt die opsplitsing niet uit in deze tekst. Van belang is dat de hier beschreven lichamen een ingangspoort zijn om te kijken naar het lichaam als realiteit binnen de persoonlijkheid, en dat deze een rol spelen in het beheren van onze persoon ivm groei, ontwikkeling en bewustwording.

6. Het belang van het geheel van deze lichamen in het werken aan onze groei.

6.1. Groei kan maar efficiënt en evenwichtig verlopen als we in onze realiteit staan. Kennis van zowel de totale realiteit van het lichaam en het beheer ervan, maar ook de mogelijkheid en grenzen van mijn lichaam en het beheer dat mijn lichaam nodig heeft, is essentieel in mijn groeiproces.

6.2. Er is zorg nodig ivm het welzijn van ons lichaam in al zijn facetten.

Vb. Als we aandacht geven aan een gezonde voeding, hebben we te zorgen voor de nodige bouwstenen van het lichaam (mineralen, vitaminen, vezels...). Nemen we ook de zorg op voor onze energielichamen dan moeten we misschien kiezen om die voeding niet in een microgolfoven te bereiden. We beperken dan beter ook het telefoneren met een GSM.

6.3. Het lichaam spreekt een eigen taal die ons niet alleen vertelt wat het lichaam voelt en nodig heeft voor zichzelf, maar ook wat ik als persoon nodig heb, of voel, of beleef. Die boodschappen kunnen we leren inschakelen in ons werken.

6.4. Zoals we gezien hebben is er een wederzijdse beïnvloeding tussen de lichamen. Dit gegeven speelt een rol als we werken aan onze groei, want dan hebben we rekening te houden met dit gegeven bij de keuze van een methode van werken. Soms moeten we een methode aanpassen of kiezen ifv. het mensbeeld dat we hanteren om onszelf te bekijken en te beheren. Vb. Als ik geloof dat het spirituele een rol speelt in het groeiproces, dan is een methode die het spirituele geen plaats gunt, niet aangewezen voor mij.

6.5. Als deze lichamen en hun onderlinge beïnvloeding realiteit is voor ons, dan kunnen we niet anders dan aandacht hebben voor dit geheel bij vb. een loslaten van een emotie. Dan is het niet voldoende dat we de emotie zelf loslaten, maar ook dat we de gevolgen van de aanwezigheid van die emotie in onze lichamen opruimen met een aangepaste methode.

6.6. Zoals eerder gezegd, verankert het lichaam de persoon in de wereld, en ervaart hij/zij de innerlijke en uiterlijke realiteit via het lichaam. Dit gegeven kunnen we nu bewust gebruiken in het groeiproces door ervaringen van alle aspecten van het lichaam te gaan gebruiken: Bij ervaringen die we beleven, kunnen we observeren wat dit zegt over onze innerlijke wereld van emoties, gedachten, aspiraties, behoeften... . vb. Ik ga dansen, wat beleef ik hierbij? We kunnen ook bepaalde ervaringen kiezen om actief op ontdekkingsstocht te gaan in onze binnen- en/of buitenwereld. Vb. Als ik ga dansen met een partner, wat roept dat op in mij? Wat zegt dat over mijn relatievermogen? Wat zegt dit over mijn lichaamstaal?

6.7. In volgende teksten gaan we dieper in op deze paragrafen van dit laatste hoofdstuk.