

# 3

## *Het fysieke lichaam*

**W**e hebben hiervoor gezien dat het spirituele goed beschouwd geen vlucht is uit het leven in de wereld of uit het leven in deze eeuw. Het tweevoudige begrip “bewustzijn-energie” mag niet ontaarden in een tegenstelling geest-materie, noch in controversen tussen materialisten en zogenaamde spiritualisten. Het is waar dat de echte materialisten, die ongetwijfeld steeds zeldzamer worden, hun belangstelling blijven richten op dat wat zij kunnen waarnemen met hun zintuigen, geholpen door instrumenten die in zekere zin als verlengstuk dienen voor de zintuigen, en hun denkvermogen dat beredeneert, analyseert, afleidt, vergelijkt enzovoort - het denkvermogen wordt trouwens beschouwd als een zesde zintuig - terwijl ze weigeren aan te nemen dat er subtielere gebieden zouden bestaan welke nog niet toegankelijk zijn voor onze beperkte menselijke natuur. Maar het is verkeerd te denken dat de spirituele mens zijn belangstelling verliest voor het tastbare, ten gunste van het ontastbare - tenminste wat betreft de werkelijk spirituele mens. Hij verwerpt zeker niet zijn zintuiglijke waarnemingen en keert ze ook niet de rug toe. Maar omdat hij van gezichtspunt veranderd is, omvat hij ze in een bredere visie en beschouwt hij ze als de meest uiterlijke manifestatie van een werkelijkheid waarvan de innerlijke aspecten voor ons nog ver sluierd zijn.

Dit veranderde gezichtspunt geeft een andere kijk op de belangrijkheid van het fysieke gebied maar vermindert die niet. Wanneer wij werkelijk begrepen hebben welke plaats het fy-

sieke gebied inneemt in het universum en wat de rol is van het fysieke lichaam in de samenstelling van de mens, realiseren wij ons de dringende noodzaak er grotere aandacht aan te besteden, onze kennis te verdiepen en ons ervan bewust te worden. We zullen proberen te begrijpen wat het fysieke lichaam is en hoe belangrijk de studie ervan is. Dit lichaam dragen we gedurende het hele aardse leven, daarom is het niet overdreven om te zeggen dat een dergelijke studie, een dergelijk onderzoek van wezenlijk belang zou moeten zijn. Maar is het werkelijk ook zo? Zelfs als we alleen maar de anatomie van het lichaam bekijken, die we kunnen bestuderen in talrijke handleidingen die dit onderwerp behandelen, wat weten wij er dan van? In feite, heel weinig. Want als we ons lichaam zouden voorstellen zoals het werkelijk is, met zijn skelet, organen, bloedvaten, zenuwstelsel, klieren enzovoorts, als we het zouden waarnemen als een verfijnde en geperfectioneerde machine dan zouden we een heel andere houding ten opzichte ervan hebben. Indien het een machine is, een mooi, verfijnd instrument, dan zou het zeker terecht zijn ook proberen te begrijpen hoe het functioneert. Wat dit onderwerp betreft weten wij nog veel te weinig. We denken dat het een zaak is voor de medici aan wiens handen wij onze gezondheid, oftewel het goede functioneren van de machine, toevertrouwen. Natuurlijk maken bepaalde "stoornissen" de tussenkomst van specialisten noodzakelijk. Maar er zijn vele gevallen waarbij deze stoornissen voorkomen hadden kunnen worden door wat meer oplettendheid onzerzijds.

We luisteren niet naar ons fysieke lichaam, we schenken er niet genoeg aandacht aan. Omdat wij onverschillig blijven bij zijn eerste discrete waarschuwingen, zoals een gevoel van moeheid, probeert het op een duidelijkere manier aandacht te vragen door plaatselijke pijn, zoals een migraine, brandend maagzuur, welke we snel proberen te kalmeren door middel van een of andere "wonderpil", omdat we geen tijd te verliezen hebben voor zulke lage materiële zaken. En zo haalt men zich langzaam en zeker een echte stoornis op de hals. We ontwijken in feite ons fysieke lichaam. Als onze zogenaamde geestelijke studies ons niet de tijd geven om ons met het lichaam bezig te houden, zijn wij dan niet verkeerd bezig?

In *Aan de voeten van de Meester* wordt gezegd: "Je lichaam is je huisdier, is het paard dat je berijdt. Daarom moet het goed en met grote zorg behandeld worden". De goede ruiter houdt van zijn paard. Omdat hij ervan houdt kent hij zijn behoeften, kan hij het leiden, dressereren om het uiteindelijk zo ver te krijgen dat het zijn taak als rijpaard zo goed mogelijk vervult. Als we willen dat ons fysieke lichaam ophoudt een obstakel, of zelfs een belemmering te zijn voor ons geestelijk onderzoek, dan moeten wij er eerst van houden. En als we ervan houden zullen we het kunnen begrijpen, het beheersen, het verfijnen en dankzij het lichaam zullen we onze taak in deze wereld kunnen verrichten, welke niet alleen het vinden van het goddelijke in onszelf is, maar het uitdrukken ervan op het fysieke gebied, door ons fysieke lichaam, want dat is het doel van de incarnatie. Verdient een instrument dat het Goddelijke in staat stelt zich op het fysieke gebied te manifesteren, er te werken en het eventueel om te vormen, niet al ons respect? Laten we proberen deze houding van liefde en respect in onze hele studie, in heel ons onderzoek betreffende het fysieke lichaam aan te houden.

Laten wij nu kijken wat de theosofische literatuur over dit onderwerp zegt. Allereerst, zoals wij in het vorige hoofdstuk gezien hebben, is het fysieke lichaam samengesteld uit een meer verdicht gedeelte, gevormd uit materiaal wat ontleend is aan de drie ondergebieden van het fysieke gebied - de vaste, vloeibare en gasachtige ondergebieden - en uit een fijner gedeelte, gevormd uit materiaal dat ontleend is aan de vier hogere ondergebieden die "etherisch" genoemd worden, en die het etherische lichaam of duidelijker gezegd het "etherisch dubbel" vormen. Het is beter dit niet als een lichaam te zien, want een lichaam heeft een bewustzijn, en het etherisch dubbel heeft dit niet. Bovendien scheidt het zich alleen af van het fysiek lichaam in geval van toediening van narcose, iets wat sporadisch voorkomt, maar gewoonlijk blijft het altijd verbonden met het dichte fysieke lichaam, als het astrale en het mentale lichaam het fysieke lichaam verlaten tijdens de slaap. En omgekeerd, zonder het etherisch dubbel zou het dichte fysieke lichaam verstoken zijn van elk functioneren, van elke organisatie en van alle vitaliteit. Het een kan niet zonder het ander bestaan. Maar, ook al gaat het hier

goed beschouwd niet om een lichaam, zijn functie is van het grootste belang; het is tegelijk de blauwdruk waarnaar het dichte fysieke lichaam gebouwd is, de verdeler van de levensenergie die van de zon komt, en de plaats waar de *chakra's* zich bevinden, de centra die de verbinding vormen tussen het dichte fysieke en het astrale lichaam.

Laten wij snel elk punt nog even doornemen. Het etherische dubbel is de blauwdruk waarnaar het fysiek lichaam gebouwd is. Men moet begrijpen dat de fysieke vorm van de mens niet eenvoudigweg geschapen wordt door de wisselwerking van fysieke factoren. Het is afgeleid van een model dat geschapen is door een goddelijke intelligentie, van een goddelijke oervorm, en het zijn geestelijke wezens die de vorm van dit oertype in het fysieke gebied laten indalen. Bij elke nieuwe incarnatie is het lichaam van het kind gevormd naar een model dat geleverd wordt door de Heren van Karma; een etherische vorm: het etherische dubbel. Het etherische dubbel is de verdeler van de levensenergie die door de zon wordt voortgebracht en die het *prana* van het fysieke gebied vormt. Laten wij hier opmerken dat *prana* op elk gebied voorkomt, er is astraal *prana*, mentaal *prana* enzovoort, want *prana* is het leven, het levensprincipe, een soort "bewuste energie", die op elk gebied het bewustzijnsaspect verbindt met het energie-aspect. Op het fysieke gebied, is het de stroom die de organen, de zenuwen, enzovoort, doordringt, die de adem, of eigenlijk de zuurstof gebruikt als transportmiddel, als voertuig voor zijn werk, maar die niet de adem zelf is, zoals men soms ten onrechte denkt. Het is deze stroom, deze energie die de fysieke moleculen coördineert en hen verenigt tot een geheel, een organisme. En tenslotte is het etherische dubbel de plaats waar de *chakra's* zich bevinden, de centra die de contactpunten vormen tussen het dichte fysieke lichaam en het astrale lichaam. Wanneer zij volledig ontwikkeld zullen zijn, zullen we tijdens het waakbewustzijn de herinnering mee terug kunnen brengen van de ervaringen die we hebben opgedaan op het astrale gebied tijdens de slaap. In ons huidige evolutiestadium bestaat hun taak uit het verdelen van *prana* en het specialiseren ervan voor een of ander specifiek gebruik op het gebied van de verschillende organen.

Het fysieke lichaam is in de loop van de verschillende rassen geëvolueerd; het was oorspronkelijk zonder bottenstructuur en ongeorganiseerd. Het is pas na het derde wortelras dat er een scheiding is ontstaan tussen de geslachten, wat door de verschillende problemen die dat opriep een grote faktor van groei is geweest. In het vierde wortelras, toen het fysieke lichaam een compact en georganiseerd instrument geworden was, kon de ontwikkeling van het begeerte- en emotioneel-mentale lichaam beginnen. Dit wortelras is nog steeds aanwezig op onze planeet en het schijnt zelfs dat het een overwicht in aantal heeft. Het vijfde wortelras heeft reeds een overwicht aan invloed, daar dit ras het mentale tot ontwikkeling heeft gebracht. Maar in samenhang met de ontwikkeling van het denken blijft het fysiek lichaam aan verandering onderhevig. De Occulte wetenschap leert ons dat in de loop van het zesde en het zevende wortelras een zesde en zevende zintuig beschikbaar zullen komen. Het zenuwstelsel zal zich omvormen en steeds meer verfijnen, vooral op het niveau van de hersenen. We weten van het bestaan van twee kleine klieren die zoveel wetenschappers nieuwsgierig maakt: de hypofyse en de pijnappelklier. Het zijn nog niet ontwikkelde organen die een belangrijke rol zullen spelen in de toekomstige jaren van de menselijke evolutie - misschien in verband met het zesde- en het zevende zintuig?

Al deze verschillende punten verdienen een uitgebreide uitleg, wat echter onmogelijk is in het kader van dit hoofdstuk. Het spreekt vanzelf dat dit hoofdstuk niet tot doel heeft de boeken te vervangen. Het doel is ons te helpen de lering in praktijk te brengen. Als wij, na het lezen van een boek dat de spirituele of occulte wetenschappen behandelt, niets aan ons handelen, gevoel en denken veranderen, betekent dit dat we de strekking van het boek niet verwerkt hebben. Hebben we gemerkt hoe makkelijk wij, na het lezen van een boek dat ons enthousiast maakt en in vervoering brengt, terugvallen in onze oude automatische handelingen, gevoelens en gedachten? Het is waarschijnlijk dat, zolang onze spirituele aspiraties niet duidelijker naar voren komen, het lezen voor ons slechts een vlucht is. Als we doorgaan met lezen zoals we het altijd deden, zal een spiritueel boek ook een vlucht voor ons betekenen en niets meer. We

moeten proberen ons van dat risico bewust te worden. De studie van het fysieke lichaam waar wij het nu over hebben en het lezen van boeken die dit onderwerp behandelen, mag niet alleen een kwestie van intellectuele nieuwsgierigheid blijven, zij moet ons brengen tot het omvormen van onze houding op het gebied van handelen, van voelen en van denken ten opzichte van dit fysieke lichaam.

Als we werkelijk het feit, dat dit lichaam een instrument is, in alle diepte kunnen begrijpen en verwerken, zullen we ook proberen het te beheersen en het te verfijnen. Waarom hebben we zoveel moeite de reacties van ons fysieke lichaam te beheersen? Omdat het begrip "instrument", "omhulsel" voor ons alleen mentaal en theoretisch is. We kunnen ons niet voorstellen in welke mate wij onszelf hebben vereenzelvigd met ons fysieke lichaam. Wanneer onze maag om voedsel vraagt, zeggen wij: "Ik heb honger", wanneer de maag verkrampst, zeggen wij: "Ik heb maagpijn." Wie heeft honger? Wie heeft pijn? Het zelf of het fysieke lichaam? Zolang deze vereenzelviging bestaat is het onmogelijk een echte beheersing te verkrijgen over het fysieke lichaam. We kunnen onszelf slechts, door herhaalde pogingen, dingen ontzeggen of leefregels opleggen op gevaar af het instrument te onderdrukken en te verharderen.

Dit vereenzelvigen eindigt wanneer men er in geslaagd is het omhulsel objectief te zien. Dan kunnen we het bekijken zonder oordelen. Als ik zeg: "ik ben gulzig," voel ik mij betrokken bij het probleem van de gulzigheid, ik veroordeel mezelf, en ondanks mijn herhaalde eerlijke pogingen, word ik nog steeds gedwarsboemd door *mijn* gulzigheid. Maar wanneer ik zeg: "Mijn fysieke lichaam is gulzig," dan is dit iets heel anders. Ik kijk toe zonder te oordelen en ik kan veel makkelijker de omvorming leiden. Wanneer we, als we aan tafel gaan, in plaats van te zeggen "Ik ga eten" zeggen: "Ik ga mijn fysieke lichaam voeden", dan zal onze houding ten opzichte van de voeding heel anders zijn. Daar begint de werkelijke onthechting: het gaat er niet om jezelf een of ander sensueel genoegen te ontzeggen, jezelf de een of andere ascese op te leggen, maar je los te voelen van de zinnen en van de begeerte opwekkende voorwerpen, afstand te nemen van het fysieke lichaam, het te beschouwen als buiten ons be-

staand, als een werkelijk omhulsel en niet als onszelf. Terwijl we dit instrument, dit omhulsel onderzoeken, zullen we kunnen vaststellen dat het volledig functioneert via automatismen. Het is eigen aan het omhulsel om zo te functioneren en dit niet alleen op het fysieke gebied, maar hetzelfde geldt voor het astrale en lager mentale lichaam. En het is deze neiging tot automatisch handelen die het vrije gebruik ervan beperkt. Verbetering zal dus de noodzaak inhouden van het verbreken van zekere min of meer grovere automatismen, en het verkrijgen van nieuwe, subtielere gewoonten met als doel de machine in staat te stellen fijnere werkzaamheden uit te voeren. We weten dat alles trilling is. Het zuiveren, verfijnen van ons fysieke lichaam is het de mogelijkheid geven op steeds subtielere trillingen te reageren, en tegelijkertijd het onmogelijk te maken in te gaan op de grofste vibraties, niet alleen fysieke vibraties, maar ook astrale en mentale.

We kunnen ons fysieke lichaam geleidelijk omvormen en we weten dat onze cellen zich iedere zeven jaar vernieuwen. Als we daarom onze voedingsgewoonten veranderen, kunnen we het trillingsvermogen van het fysieke lichaam wijzigen. De vaste en vloeibare levensmiddelen die we gebruiken hebben namelijk ook een trillingskwaliteit - alles is leven, dus trilling - en deze trillingen zullen effect hebben op ons fysieke lichaam. Sommige voedingsmiddelen bevorderen traagheid, anderen zijn opwekkend, anderen brengen uiteindelijk harmonie voort en die zullen we moeten kiezen willen we ons fysieke instrument verfijnen. Als het vegetarisme door zoveel theosofen aangenomen wordt, is het niet alleen uit liefde voor dieren, maar tevens omdat vleeswaren dierlijke trillingen in ons opwekken en het trillingsvermogen van het fysieke lichaam vertraagt.

We kunnen dus, door een verstandige keuze van levensmiddelen, het fysieke lichaam tot een zuiver instrument maken. Maar om zijn functie als overbrenger van het Goddelijke te vervullen, is het niet voldoende het te zuiveren, het moet ook gevoelig zijn, gevoeliger gemaakt worden. De zetel van de gevoeligheid is het zenuwstelsel en dan vooral de hersenen. Als we wensen dat de hersenen de informatie overbrengen die van de subtielere gebieden komt, moet we ze gevoelig maken. Concen-

tratie- en meditatie-oefeningen zijn, wanneer ze gedaan worden zonder overdreven inspanningen, maar serieus en regelmatigheid, het beste middel om tot deze gevoeligheid te komen. Het werkelijke doel van meditatie is, het mogelijk maken voor energieën en krachten uit subtielere gebieden om in de hersenen binnen te komen en niet om het fysieke gebied te verlaten om naar fijnere gebieden te gaan. We houden ons hier niet bezig met *yoga*. We zullen het ook niet hebben over de invloed van gevoelens, emoties en gedachten over de gezondheid en de harmonie in het fysiek lichaam. We zullen hierop terugkomen in in de hoofdstukken die gaan over het astrale en het lager mentale lichaam.

In het hoofdstuk over de samenstelling van de mens hebben we gezien dat er drie toestanden van bewustzijn bestaan: de toestand van persoonlijk bewustzijn, die verbonden is aan de drie lagere lichamen die de persoonlijkheid vormen, de toestand van geestelijk bewustzijn, die verbonden is aan het Zelf of onze individualiteit, en de toestand van goddelijk bewustzijn - al naar gelang het niveau waarop het centrum van bewustzijn zich bevindt. Bij de huidige stand van zaken, voor de meesten van ons, bevindt het centrum van bewustzijn zich op het niveau van de persoonlijkheid, waar fysieke, het astrale en mentale onontwaaarbaar verbonden zijn. De volledige beheersing van het fysieke lichaam zal slechts plaats kunnen vinden, wanneer het centrum van ons bewustzijn zich op het spirituele gebied bevindt, vanwaar we onze persoonlijkheid geheel objectief kunnen beschouwen. Laten we nooit vergeten dat de werkelijke drijfveer van ons werk niet het verlangen van de persoonlijkheid is om het geestelijke te veroveren, het is de drang die van binnenuit door het Goddelijke wordt uitgeoefend om zich via de werkingen van zijn voertuigen met steeds grotere volmaaktheid uit te drukken.



Het spreekt vanzelf dat geen enkele training van alleen het fysieke lichaam van de mens een ziener of een heilige kan maken. Maar het is ook zo, dat het lichaam, als instrument ons ter beschikking gesteld, noodzakelijkerwijs een zekere behandeling zal moeten ondergaan, om het voor ons mogelijk te maken, onze stappen te oriënteren in de richting van het Pad.

Alleen de zorg voor het lichaam zal ons niet naar de gewenste hoogten van onze aspiraties kunnen leiden, maar de verwaarlozing van datzelfde lichaam zal ons in een totale onmacht brengen om tot die hoogten te klimmen.

Annie Besant, *De mens en zijn lichamen*.

Het lichaam is uw lastdier - het paard waarop gij rijdt. Daarom moet gij het goed behandelen en het goed verzorgen: gij moet het niet overwerken, gij moet het behoorlijk voeden uitsluitend met zuiver voedsel en drinken, en gij moet het altijd volkomen rein houden, vrij van de kleinste modderspat. Want zonder een volkomen rein en gezond lichaam, kunt gij de inspannende taak van voorbereiding niet volbrengen, gij zoudt de voortdurende spanning ervan niet kunnen verdragen. Maar altijd moet *gij* het zijn die het lichaam beheerst, niet het lichaam u.

*Alcyone, Aan de voeten van de Meester*