

# Je vier licha men

We bestaan niet uit één lichaam, maar uit wel vier. Naast het fysieke hebben we ook nog een mentaal, emotioneel en spiritueel lichaam. Als we goed naar ze luisteren en voor ze zorgen, bruisen we van de energie!

**W**ie ben je eigenlijk? Het antwoord van de spiegel is het vertrouwde gezicht dat naar je terugstaart en het lichaam dat daarbij hoort. We zijn gewend om ons met dit fysieke lichaam te identificeren, omdat het nu eenmaal het meest zichtbare deel van ons is. Maar: we zijn nog veel meer. Ook onze gedachten maken deel uit van onze persoonlijkheid, evenals onze gevoelens. En we hebben een ziel, die het spirituele in ons vertegenwoordigt. Volgens de filosofie van de vier lichamen kunnen we onszelf onderverdelen in een fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel lichaam. Allemaal met hun eigen karakteristieken en functies. Energietherapeut Olivier Termijtelen maakt gebruik van deze onderverdeling in zijn Amsterdamse praktijk, waar hij mensen helpt om beter in hun energie te komen. Waar een fysiotherapeut

het fysieke lichaam onder handen neemt en een psycholoog zich bezighoudt met de gezondheid van het mentale lichaam, daar betreft Olivier alle vier de lichamen in zijn behandelingen. Al is de term 'lichaam' een beetje misleidend, het klinkt nogal plastisch, terwijl het mentale, emotionele en spirituele lichaam niet echt een vorm hebben. Het zijn eerder energieën die zich op verschillende plekken in ons fysieke lichaam kunnen manifesteren. Tussen ons fysieke, mentale en emotionele lichaam is een constante wisselwerking. Als er in één lichaam een blokkade zit, heeft dat onmiddellijk zijn uitwerking op de andere twee. Emoties worden fysiek voelbaar, zoals de verliefde vlinders in de buik of juist de loden last van een depressie. Een mentale klap kan doordringen in het emotionele lichaam. Een onverwacht ontslag kan herinneringen oproepen aan eerdere afwijzingen en een golf van verdriet, onzekerheid of woede teweegbrengen.

En ook een fysieke schok kan mentaal en emotioneel nog lang na-echoën, zoals stress en emotionele spanningen na een ernstig ongeluk. Alleen ons spirituele lichaam bevindt zich buiten deze invloedssfeer. Onze gezondheid is afhankelijk van een goede balans tussen de vier lichamen. "Dan kan de levensenergie optimaal stromen," zegt Olivier. Maar hoe creëer je nu zo'n gezond evenwicht? "Het gaat om bewustwording: wie je bent, maar ook juist wie je niet bent. Wat je in essentie bent, is het spirituele lichaam. De rest - het fysieke, mentale en emotionele - hoort bij je, maar je bent het niet. Toch identificeren we ons in onze beleving constant met wat we niet werkelijk zijn." Als we een been breken, blijft onze persoonlijkheid intact. En het feit dat we gedachten en gevoelens hebben, betekent nog niet dat we ze ook zijn. Blijkbaar gaat achter onze gedachten en gevoelens een dieper gevoel van identiteit schuil, dat niet

wordt beïnvloed door de ups en downs van het dagelijks leven. Dat is ons spirituele lichaam, dat is wie we zijn.

## 1. Het fysieke lichaam: waar zijn er bij jou spanningen?

Ons fysieke lichaam is zoveel meer dan ons tastbare lijf. Het heeft een neusje voor spanningen die zich in onze andere lichamen voordoen en heeft dus een belangrijke signaalfunctie. "Het fysieke lichaam geeft vaak duidelijk aan wanneer er iets op andere vlakken niet soepel loopt. Het is de kunst om daarnaar te luisteren," zegt energietherapeut Olivier Termijtelen. Een pijntje op een rare plek, het plotselinge samentrekken van een spier, het kunnen indicatoren zijn dat er iets mentaal of emotioneel uit balans is. Misschien betekent die aanhoudende maagkramp niet dat je iets verkeerd hebt gegeten, maar dat je je gevoelens niet genoeg laat spreken. En wil een zeurende hoofdpijn je vertellen om wat minder hooi op je vork te nemen. Ons fysieke lichaam functioneert als een klankbord voor wat zich in onze gedachte- en gevoelswereld afspeelt. >

### Oefening 1 Bodyscan

De bodyscan is een techniek uit de mindfulness die je bewust maakt van je fysieke lichaam. Ga zitten op een stoel, probeer te ontspannen, haal een aantal keer diep adem. Ga nu met je aandacht langzaam je hele lichaam af, waarbij je alleen maar observeert en accepteert wat je voelt. Bij elke inademing laat je de ademhaling stromen naar het lichaamsdeel waar je je op concentreert. Op de uitademing laat je de adem via dat lichaamsdeel weer terugstromen door je neus of mond naar buiten. Ga zo je hele lichaam af, van onder naar boven.

## Oefening 2 Onderzoek je overtuigingen

Zet je mentale overtuigingen over wie je bent eens op een rij. Probeer ze stuk voor stuk te herleiden tot die ene basisovertuiging: ik zou eigenlijk anders moeten zijn dan ik ben. Ga na hoe deze overtuiging je gedrag bepaalt en hoe je steeds op zoek bent naar bevestiging hiervan. Laat dan de overtuiging eens helemaal toe en observeer je gevoel. Hoe voelt het om niet goed genoeg te zijn? Als je die gevoelens volledig kunt accepteren, heeft de overtuiging geen houvast meer. Deze zal geleidelijk aan kracht verliezen én verdwijnen.

### 2. Het mentale lichaam: hoe denk je over jezelf?

Gedachten, herinneringen en overtuigingen vormen de inhoud van het mentale lichaam - onze drukke bovenkamer. Ook met dit lichaam identificeren we ons sterk. 'Ik denk, dus ik besta,' zei Descartes. Hoe we over onszelf denken, heeft grote invloed op ons gedrag en gevoel. In het mentale lichaam zijn het met name onze overtuigingen die ervoor zorgen dat onze energie niet meer stroomt en we verkrampen, zegt Olivier. "Overtuigingen zijn diepgewortelde gedachten over wie of wat je bent. Er zijn allerlei soorten overtuigingen, maar als je ze herleidt tot de oorsprong kom je altijd terecht bij de overtuiging: ik ben niet helemaal oké zoals ik ben, ik zou eigenlijk anders moeten zijn." Dat klinkt heftig, maar ook herkenbaar. Vergelijken we ons niet voortdurend met anderen? Je ziet hoe gemakkelijk een vriendin met anderen omgaat en meteen denk je: dat wil ik ook! Of je krijgt een lovende beoordeling op je werk, maar je aandacht wordt opgeslokt door dat ene kritiekpuntje dat er ook was. Als we onszelf helemaal prima zouden vinden, reageerden we niet zo verkrampd. Maar we focussen ons vaak op wat we niet goed doen. Waarom toch? "Die overtuiging niet goed genoeg te zijn ontstaat door de perceptie dat je een apart individu bent, afgescheiden van

de rest van de wereld," zegt Olivier. "Als gevolg daarvan ga je je vergelijken met anderen. Er komt een beweging op gang van je best doen, moeten presteren, perfectionisme, stress, faalangst. Je zoekt iets wat je per definitie niet kunt vinden, omdat het zoeken je er juist van verwijdert." Willen we onszelf bevrijden van deze hardnekkige overtuiging, dan is het volgens Olivier belangrijk om het mechanisme te erkennen en te accepteren. Het gaat erom de overtuiging helemaal toe te laten, te accepteren dat het blijkbaar zo bij je werkt en jezelf er niet om te veroordelen. "Acceptatie is de basis van de verandering. Dan wordt de drive om vanuit die verkramping te presteren minder en gaat de energie meer op een natuurlijke manier stromen."

## Oefening 3 Accepteer je emoties

Probeer elke keer als je een emotie voelt opkomen na te gaan of de emotie 'functioneel' is (bijvoorbeeld een terecht gevoel van boosheid als iemand over je grenzen gaat) of voortkomt uit oude, onverwerkte pijn. In het eerste geval probeer je te reageren zoals de emotie van je verlangt. Je wordt even boos of laat het verdriet toe en gaat daarna weer verder. In het tweede geval probeer je de emotie helemaal toe te laten, te doorvoelen en te accepteren. Er zit vaak een automatisch verzet in ons om de emotie te voelen; accepteer ook dat verzet. Wees niet bang dat je in de emotie blijft hangen.

### 3. Het emotionele lichaam: waar zit je mee in je maag?

Ons derde lichaam is het emotionele lichaam, dat zich het sterkst laat voelen in onze onderbuik, in de buurt van ons spijsverteringsstelsel. Dat is geen toeval, want ook emoties moeten worden verteerd. 'Onverteerde' en dus onverwerkte emoties voel je vaak in je buik, vandaar dat we ergens mee 'in onze maag' zitten. Onverwerkte emoties trekken een zware wissel op ons energiesysteem. Een bekende energetische wet luidt: waar je je tegen verzet, houd je in stand. Net zoals een bal die je probeert onder water te duwen met verdubbelde kracht weer omhoogschiet, zo keren ook onderdrukte emoties vaak in versterkte mate weer terug naar de oppervlakte van ons bewustzijn. Dat kan doorwerken in ons fysieke lichaam, bijvoorbeeld in de vorm van buikpijn of slecht functionerende organen. Net zoals bij het mentale lichaam ligt de oplossing in bewustwording en acceptatie, zegt Olivier. "Acceptatie is het ophouden van het verzet. Mensen verwarren acceptatie vaak met berusting, jezelf ergens bij neerleggen, maar dat heeft er niets mee te maken. Berusting is een soort onverschilligheid, je aandacht van het probleem aftrekken. Echte acceptatie is juist je aandacht er-

## Oefening 4 Zoek je innerlijke rustpunt op

Het ervaren van je spirituele lichaam begint met het vertrouwen dat er een innerlijk rustpunt is in je hart waar je altijd naartoe kunt gaan. Sluit je ogen en breng je aandacht naar je spirituele hart, in het midden van je borstkas. Voel van daaruit een zachte, rustige energie stromen die je hele lichaam vult. Blijf zo een paar minuten zitten, terwijl je rustig in- en uitademt.

> naartoe brengen. Het gaat om het zien en het voelen van het mechanisme.” Dat kan pijnlijk zijn. Maar volgens Olivier is het een kwestie van even door de zure appel heen bijten. “Zodra er acceptatie is, komt er beweging in de energie en kan de spanning oplossen.” Dat klinkt een beetje tegenstrijdig. Want als ik iets accepteer, beschouw ik het toch als een deel van mezelf? Blijft het dan niet juist bij me? “Dat is een angst van veel mensen,” zegt Olivier. “Ze denken dat als ze hun boosheid accepteren, ze erin vast blijven zitten. De paradox is dat het tegenovergestelde gebeurt: als je het niet accepteert, dán blijft het zo.”

### 4. Het spirituele lichaam: wie ben je in essentie?

Het spirituele lichaam is misschien wel het meest bijzondere van de vier, want het bevindt zich buiten de invloedssfeer van ons fysieke, mentale en emotionele lichaam. Je moet hierbij niet aan een bepaalde vorm denken, maar eerder aan een dimensie die zich buiten tijd en ruimte bevindt, een mystiek bewustzijn waar alles één is. De energie ervan is veel subtieler dan die van het mentale of het emotionele lichaam. “Het spirituele lichaam is dat wat je in essentie bent,” zegt Olivier. “Het is iets wat losstaat van je fysieke, mentale en emotionele persoonlijkheid maar die tegelijkertijd omvat.” In je spirituele lichaam voel je je namelijk verbonden met iets groters, terwijl je je tegelijkertijd bewust blijft van je fysieke lichaam, je gedachten en je gevoelens. Je afgescheiden, kleine ‘ik’ valt weg en je bent één met de natuur, het leven of

de mensheid. Elke vorm van identificatie verdwijnt, alleen het nu blijft over. Het spirituele lichaam kan zich ook laten voelen in een onverwacht geluksgevoel dat van binnen spontaan opborrelt. Even voel je je opgetild boven de alledaagsheid van je bestaan. Een gevoel dat de dichter J.C. Bloem zo treffend verwoordde met zijn dichtregel ‘domweg gelukkig in de Dapperstraat’. Ook gevoelens van innerlijke rust, stilte, absoluut vertrouwen, kracht en wijsheid zijn aspecten van het spirituele lichaam. Hoe meer we ons bewust worden van ons spirituele lichaam, hoe dichterbij we bij ons werkelijke zelf blijven, of komen. En dus hoe minder energie we hoeven te spenderen aan het najagen van een droombeeld waaraan we van onszelf moeten voldoen. In die spirituele ruimte voelen we namelijk dat we prima zijn zoals we zijn. We zijn weer deel van de allesomvattende eenheid en voelen niet de behoefte ons voortdurend met anderen te vergelijken. Toch is het gek dat we iets wat we in essentie

zijn, meestal niet ervaren. Want hoewel we allemaal zijn aangesloten op het spirituele lichaam - sterker nog, we zijn het - lijkt er nogal wat ruis op de verbinding te zitten. Om die verbinding beter te gaan voelen is het belangrijk om je bewust te worden van wat je juist niet bent: je fysieke, mentale en emotionele lichamen, zegt Olivier. Dan zal het spirituele lichaam zich vanzelf kenbaar maken. Wat een handje kan helpen is bijvoorbeeld gaan mediteren, of tijd doorbrengen in de natuur. De kans dat je je spirituele lichaam ervaart, is nu eenmaal groter wanneer je naar een zonsopgang kijkt dan naar de televisie. Je kunt het alleen niet afdwingen. Het blijft toch iets wat je overkomt, als een cadeautje van het universum. 🌸

Informatie over Olivier Termijtelen en zijn praktijk: [www.energietherapie.nl](http://www.energietherapie.nl)

TEKST HIDDE TANGERMAN