

# VOEDING VOOR DE ZIEL

door

Kees Aaldijk



Spiegelbeeld  
mei 2007

## Voeding voor de ziel

*Ons lichaam heeft voeding nodig om zich te kunnen ontwikkelen en om gezond te blijven, dat weet iedereen. Maar naast ons fysieke lichaam hebben we ook nog de beschikking over een aantal andere lichamen. Samen vormen die onze aura. Ze zijn weliswaar onzichtbaar voor het blote oog, maar daarom niet minder reëel en ook deze lichamen hebben behoefte aan gezonde voeding.*

### **Verschillende lichamen**

In het dagelijkse leven identificeren we onszelf met ons fysieke lichaam, maar we zijn veel meer dan dat. In feite zijn we een bewustzijn dat gebruik maakt van een fysiek lichaam om met behulp daarvan ervaringen te verzamelen in de fysieke werkelijkheid. Dat fysieke lichaam wordt in stand gehouden door een *etherisch lichaam*. Dat is een fijn netwerk van energetische verbindinglijnen, dat ons hele fysieke lichaam omvat en dat alle afzonderlijke lichaamscellen activeert. Daarnaast beschikken we ook nog over een *emotioneel lichaam*. Ook dit is een lichaam. Het is opgebouwd uit materiaal dat veel subtieler is dan fysieke materie. We kunnen emoties ervaren dankzij dit emotionele lichaam. Elke emotie neemt er een vorm in aan die vervolgens, als een patroon van vibraties, wordt uitgezonden naar de wereld om ons heen. Omgekeerd kunnen wij met behulp van dit emotionele lichaam ook de emoties van anderen opvangen. Dat maakt dat we ons in een bepaald gezelschap al dan niet op ons gemak voelen, zonder te weten waarom. Soms ook, zijn de emoties die we van anderen ervaren heel krachtig, zoals bijvoorbeeld op een feest of in een voetbalstadion wanneer je wordt opgezweept door de energie van de omgeving. Ons emotionele lichaam is als een stemvork die niet alleen mee vibreert met onze eigen emoties maar ook reageert op alle emotionele vibraties die er in de omgeving aanwezig zijn.

Ons *mentale lichaam* lijkt een beetje op ons emotionele lichaam, maar is nóg subtieler. Elke gedachte vertegenwoordigt energie en in ons mentale lichaam vormen die gedachten structuren die daar, afhankelijk van de intensiteit van ons denken, langere of kortere tijd aanwezig blijven. Elke gedachte vormt een vibratiepatroon en ook deze patronen zenden we uit naar de wereld om ons heen. De gedachten van anderen kunnen we bewust of onbewust ervaren omdat ons mentale lichaam ze voor ons opvangt. Onze nooit aflatende stroom gedachten hangt voor een belangrijk deel daarmee samen.

Het meest subtiele lichaam waarover we beschikken is het *causale lichaam* dat de basis is voor ons zielsbewustzijn. Hierin worden al onze levenslessen verzameld. We kunnen ons alleen bewust worden van onze ziel en vanuit dit bewustzijn gaan leven wanneer het causale lichaam krachtig genoeg is. Dat wil zeggen, wanneer we in opeenvolgende levens voldoende levenservaring hebben verzameld.

### **Bewustzijnsontwikkeling**

In ons bewustzijn kunnen we verschillende aspecten onderscheiden. Zo kennen we *lichamelijke ervaringen*, zoals bijvoorbeeld honger, dorst of pijn, die allemaal gekoppeld zijn aan het fysieke lichaam. Daarnaast hebben we *emoties* en *gedachten* en tenslotte ook nog *ervaringen op zielsniveau*. Ook deze laatste vormen van bewustzijn zijn gekoppeld aan 'lichamen' maar deze lichamen zijn heel subtiel en onzichtbaar in de dagelijkse ervaring. Gezamenlijk vormen ze onze aura. Hoe subtiel ze ook zijn, ze hebben net als ons fysieke lichaam een structuur en een vorm en ze moeten gevoed worden. Deze emotionele, mentale en causale lichamen maken onze emoties, gedachten en zielservaringen mogelijk en hoe beter die lichamen functioneren, des te zuiverder is ook het bewustzijn dat je ermee kunt ervaren. Je zou ze daarom kunnen vergelijken met muziekinstrumenten die een bepaalde klank kunnen

produceren. Hoe zuiverder het instrument is, des te mooier ook wordt de muziek die je erop kunt spelen.

Het ontwikkelingsniveau van onze verschillende lichamen kan heel erg uiteenlopen. Fysieke lichamen zijn onderling redelijk vergelijkbaar. Daarom is er een grote overeenstemming in het lichamelijke bewustzijn van verschillende mensen. Bij emotionele, mentale en causale lichamen ligt dat anders. Deze lichamen kunnen grote onderlinge verschillen vertonen en wel zodanig, dat ze nauwelijks nog op elkaar lijken. De emotionele en mentale beleving van een zelfde gebeurtenis kan daardoor van mens tot mens heel erg verschillen.

Bewustzijnsontwikkeling houdt in, dat we een steeds subtieler bewustzijn krijgen, maar het is daarvoor wel vereist dat onze lichamen steeds geavanceerdere instrumenten worden om zo'n verfijnd bewustzijn mogelijk te maken.

Al onze verschillende lichamen zijn zelfstandige structuren die redelijk goed voor zichzelf kunnen zorgen. Dat kunnen we het duidelijkst zien aan ons fysieke lichaam. Bloedsomloop, ademhaling en spijsvertering worden automatisch geregeld, zonder dat wij ons daarmee hoeven te bemoeien. Onze lichamen streven zelf naar een optimale conditie en wanneer ze ergens behoefte aan hebben, dan laten ze ons dat wel weten. Zo laat ons fysieke lichaam op tijd merken dat het honger of dorst heeft. Ons emotionele lichaam laat ons merken dat het naar emoties verlangt en ons mentale lichaam kan behoefte hebben aan ideeën en inzichten. Onze lichamen willen gevoed worden en de kwaliteit van het voedsel dat we hen geven bepaalt, of ze zich op een gezonde manier kunnen ontwikkelen. Al deze lichamen hebben een heel complexe structuur, zoals we dat aan ons fysieke lichaam kunnen zien. Het zijn uiterst gedifferentieerde constructies die kunnen reageren op de subtielste veranderingen in hun omgeving.

In het emotionele lichaam kunnen we met name een lager emotioneel en een hoger emotioneel aspect onderscheiden. Personen bij wie het lager emotionele lichaam overheerst, hebben een basishouding die overwegend egoïstisch is en die gericht is op afscheiding van anderen, ze reageren gemakkelijk vijandig of agressief.

Wanneer het emotionele lichaam is opgebouwd uit voornamelijk hoger emotioneel materiaal, dan worden overwegend altruïstische en liefdevolle gevoelens ervaren. Je hebt dan als het ware een andere stemvork die op andere klanken reageert. Deze hogere emoties zoals bijvoorbeeld blijheid, mededogen en vertrouwen verbinden ons met anderen. Het is dankzij deze verbondenheid met anderen dat we een zielsbewustzijn kunnen ontwikkelen.

Voorwaarde voor zielsbewustzijn is dan ook dat we geleerd hebben vanuit onze hogere emoties te leven ofwel, dat we ons hoger emotionele lichaam hebben ontwikkeld.

Ook bij het mentale lichaam kunnen we een hoger mentale en een lager mentale structuur onderscheiden. Het lager mentale lichaam is afgestemd op concrete gedachten, die veelal vervlochten zijn met -lagere- emoties. Het hoger mentale lichaam wordt geactiveerd door abstractere begrippen die geen emoties kennen.

Al deze lichamen maken het ons mogelijk om op verschillende manieren onszelf en onze omgeving te ervaren. De opbouw en de kwaliteit van die lichamen bepalen ook het niveau van ons bewustzijn. Naarmate onze lichamen hoger ontwikkeld zijn, kunnen we ook een hoger niveau van bewustzijn bereiken en beter contact maken met onze ziel.

## **Voeding**

Al onze lichamen, fysiek, etherisch, emotioneel, mentaal en causaal, ontwikkelen zich afhankelijk van de voeding die ze ontvangen. Voor ons fysieke en etherische lichaam is dat het voedsel dat we eten. De voeding voor ons emotionele lichaam zijn de emoties waarmee we ons omringen. Het voedsel voor ons mentale lichaam bestaat uit gedachten en overtuigingen waardoor we ons laten inspireren en beïnvloeden. De voeding voor ons causale

lichaam, onze ziel, bestaat uit alles wat we hebben geleerd van onze ervaringen: Onze levenswijshouding.

Voor de ontwikkeling van ons fysieke lichaam is het belangrijk om het juiste voedsel te kiezen, maar het gaat daarbij niet alleen om de stoffelijke materie. Ook ons etherische lichaam, het energieveld dat ons lichaam vitaliseert, moet worden gevoed en deze voeding zit voornamelijk in verse groenten en fruit. Worteltjes die zo van het land komen en appels vers van de boom leveren niet alleen de vereiste voedingsstoffen, ze stralen ook van etherische energie. Het is vitaal voedsel, omdat het een extra etherische kwaliteit bezit die we absoluut nodig hebben, maar die verloren gaat naarmate producten ouder worden of meer bewerkingen hebben ondergaan. Niet alleen bevat veel van het verpakte voedsel dat je bij de supermarkt koopt maar weinig vitaliteit, vaak bevat het ook nog eens veel negatieve vibraties. Denk maar aan het vlees van de dieren uit de bio-industrie die hun leven lang in de stress hebben geleefd. Wanneer je goed wilt zorgen voor je lichaam en wanneer je waarde hecht aan bewustzijnsontwikkeling, gebruik dan niet te veel voedsel dat op een onnatuurlijke manier is geproduceerd of bewerkt.

### **Emotioneel voedsel**

Zoals ons fysieke lichaam ons laat weten dat het trek heeft, zo laat ook ons emotionele lichaam ons weten dat het gevoed, ofwel geactiveerd wil worden. Ons lager emotionele lichaam laat ons verlangen naar lagere emoties, zoals bijvoorbeeld de opwindende die samenhangt met agressie of geweld. We versterken ons lager emotionele lichaam als we hieraan toegeven en ons omringen met lagere emoties.

Ons hoger emotionele lichaam laat ons verlangen naar hogere emoties, zoals bijvoorbeeld enthousiasme, goedheid en liefde. Wanneer we deze gevoelens in ons leven toelaten, dan versterken we daarmee ons hoger emotionele lichaam.

We leven in een emotionele maatschappij. Alles om ons heen is gericht op het bevredigen van de verlangens van ons emotionele lichaam. Radio en tv programma's, kranten en tijdschriften worden zodanig gemaakt dat ze vooral gericht zijn op de activering van ons emotionele lichaam. Literatuur, muziek en de sportwedstrijden waar we op tv naar kijken zijn allemaal emotionele voeding. De meeste films gaan over geweld en negativiteit, net zoals de meeste computergames. Soapseries gaan over bedrog, haat en intriges. Ons lager emotionele lichaam wordt voortdurend geactiveerd, maar ons hoger emotionele lichaam, dat we zo hard nodig hebben als basis voor ons zielsbewustzijn, lijdt vaak een kwijnend bestaan.

Veel kinderen worden overvoerd met gewelddadige spelletjes die voeding zijn voor hun lager emotionele lichaam. Net zoals junkfood de lichamelijke ontwikkeling van kinderen negatief beïnvloedt, zo zal ook hun emotionele ontwikkeling lijden onder een overvloed aan negatieve emoties. Wanneer het lager emotionele lichaam eenmaal (te) krachtig is ontwikkeld, dan zullen deze kinderen een steeds grotere behoefte aan negatieve emoties ervaren, een soort verslaving aan negativiteit, die alleen met grote moeite weer kan worden omgebogen. De ontwikkeling van het hoger emotionele lichaam wordt daarbij ernstig belemmerd.

### **Mentaal voedsel**

Mentaal voedsel bevredigt de behoeften van het mentale lichaam. Op school en tijdens onze opleiding nemen we mentaal voedsel tot ons. Veel mensen laten het daarbij, anderen ontnemen genoeg aan een studie, het lezen van wetenschappelijke artikelen, ze maken kruiswoordpuzzels of sudokus. Al deze activiteiten stimuleren de mentale ontwikkeling. Naarmate we er meer in slagen om oude dogma's en overtuigingen los te laten en te vervangen door een eigen visie, stimuleren we de hogere delen van ons mentale lichaam. Ook mediteren is goed, want het brengt kalmte en harmonie in ons denken. Het maakt de geest leeg waardoor we verouderde en starre denkbeelden kunnen loslaten. Zonder een goede

ontwikkeling van het mentale lichaam kan het zielsbewustzijn niet gedijen. Elke inspanning die we plegen voor de ontwikkeling van het denken is dus tevens een inspanning die ten goede komt aan ons zielsbewustzijn.

### **Causaal voedsel**

Het causale lichaam, onze ziel, voedt zich met levenservaringen en ook in dit voedsel kun je grote kwaliteitsverschillen onderscheiden. Veel mensen vullen hun leven met trivialiteiten waar het causale lichaam weinig voedzaam in kan vinden. Werkelijke levenservaring verzamelen we als we de lessen leren die verborgen zitten in al onze levenssituaties of als we erin slagen om nieuwe mogelijkheden in onszelf te ontwikkelen. De kwaliteit van onze levenservaringen is afhankelijk van de mate waarin ons fysieke, emotionele en mentale lichaam tot rijping zijn gekomen. Hoe beter ze zijn ontwikkeld, des te betekenisvoller zijn ook de levenservaringen die we ermee verzamelen en des te meer profijt zal ons causale lichaam ervan hebben. Ons zielsbewustzijn kan zich het beste ontwikkelen als al onze lichamen optimaal functioneren en een eventuele handicap kan daarbij een mogelijkheid bieden speciale ervaringen op te doen. Meditaties kunnen ons helpen contact te leggen met de ziel maar de echte lessen moeten we leren in de alledaagse werkelijkheid. Zielsbewustzijn heeft betrekking op een liefdevolle verbondenheid met anderen, gecombineerd met inzicht. Dat is 'wijsheid'. Voorwaarde voor het bereiken van deze wijsheid is de ontwikkeling van onze hogere emoties en ons hogere denkvermogen.

### **Een gezond dieet**

Voor een evenwichtige ontwikkeling is een uitgebalanceerd dieet noodzakelijk. Wat ons fysieke voedsel betreft moeten we zorgen voor verantwoord eten met veel groenten en fruit. Maar ook onze subtielere lichamen hebben behoefte aan een gezond dieet. Ons emotionele en mentale lichaam voeden zich met alles wat we bewust of onbewust vanuit onze omgeving in ons opnemen. Het is dan ook belangrijk dat we een stimulerende omgeving kiezen: een opgeruimd huis, regelmatig contact met de natuur, mooie muziek, positieve films, een liefdevolle houding ten aanzien van de mensen en dieren die ons omringen. Voor de ontwikkeling van ons mentale lichaam is het van belang dat we ons denken uitdagen en stimuleren. We moeten geen dogma's volgen maar onze eigen waarheid proberen te vinden en de moed hebben om deze tijdig weer te vervangen door nieuwe inzichten. Ieder mens is zelf verantwoordelijk voor wat hij eet en drinkt en dat geldt ook voor ons emotionele en mentale voedsel. We kunnen pas gaan leven vanuit de ziel, als al onze lichamen tot een zekere rijping zijn gekomen.

Kees Aaldijk  
Psycholoog en transpersoonlijk  
therapeut  
[www.transpersoonlijk.nl](http://www.transpersoonlijk.nl)  
Auteur van 'Vensters' (samen met  
Marijke Aaldijk)

