

# Het pijnlichaam en verslaving aan ongelukkig zijn volgens Eckhart Tolle.

Het pijnlichaam en verslaving aan ongelukkig zijn volgens Eckhart Tolle. Identificatie met je pijnlichaam doorbreken met Tegenwoordigheid.

*Ik heb het boek 'Een nieuwe aarde. Dé uitdaging van deze tijd' van Eckhart Tolle gelezen. Daarin schrijft de auteur dat hij het hoog tijd vindt voor een collectieve bewustzijnsformatie, waardoor we onze zwaarte en dichtheid verliezen en transparant worden voor het licht van bewustzijn. Ik kan het boek aan iedereen van harte aanbevelen. Dit blogartikel is geen samenvatting van het boek, maar is samengesteld uit fragmenten over het pijnlichaam. Het begrip pijnlichaam (painbody) kende ik wel, maar het is sterker voor mijn gaan leven door dit boek. Het doet mij sterk denken aan wat wel de schaduw van de mens wordt genoemd. In een ander blogartikel zal ik op basis van 'Een nieuwe aarde' aandacht besteden aan het innerlijke en het uiterlijke doel van de mens.*

Vanwege de menselijke neiging om oude emoties in leven te houden draagt bijna iedereen in zijn energieveld een opeenhoping van oude emotionele pijn, wat ik het 'pijnlichaam' noem. We kunnen echter ophouden met dingen toe te voegen aan het pijnlichaam dat we al hebben. We kunnen leren te breken met de gewoonte oude emoties te verzamelen en in leven te houden, door figuurlijk gesproken met onze vleugels te slaan en niet meer in gedachten stil te staan bij het verleden, of iets nu gisteren is gebeurd of dertig jaar geleden.

We kunnen leren situaties en gebeurtenissen niet meer in onze gedachten in leven te houden maar onze aandacht te richten op het zuivere, tijdloze huidige moment in plaats van gevangen te raken in het in gedachten maken van films. Onze Tegenwoordigheid en niet onze gedachten en emoties wordt dan onze identiteit.

Negatieve emoties die je niet totaal onder ogen ziet en ziet zoals ze zijn op het moment dat ze bij je opkomen, lossen niet helemaal op. Ze laten een rest van pijn achter. De restanten van pijn die achterblijven bij elke sterke negatieve emotie die je niet volledig onder ogen ziet, aanvaardt en laat gaan, sluiten zich aaneen en vormen een energieveld dat in de cellen van je lichaam leeft. Het bestaat niet alleen uit pijn uit je jeugd, maar ook uit pijn die daar tijdens de adolescentie en volwassenheid aan is toegevoegd en waarvan een groot deel het product is van het ego. Het is de emotionele pijn die je onontkoombare metgezel is wanneer er een onwaar zelfbesef ten grondslag ligt aan je leven. Dit energieveld van oude, maar nog zeer levendige emoties dat in bijna ieder mens leeft is het pijnlichaam.

Het pijnlichaam is echter niet alleen individueel van aard. Het draagt ook iets mee van de pijn die ontelbaar velen gedurende de gehele geschiedenis van de mensheid, een geschiedenis van voortdurende stammenoorlogen, in slavernij voeren, plunderingen, verkrachting, marteling en andere vormen van geweld geleden hebben. Die pijn leeft nog steeds in de collectieve psyche van de mensheid en daar wordt dagelijks nieuwe pijn aan toegevoegd.

Elke nieuw geborene betreedt deze wereld met een emotioneel pijnlichaam. Bij sommigen is het zwaarder, dichter dan bij anderen. Een kind met slechts een licht pijnlichaam hoeft niet een 'in spiritueel opzicht' verder gevorderde man of vrouw te worden dan iemand met een dicht pijnlichaam. Juist het omgekeerde is vaak het geval. Mensen met een zwaar pijnlichaam hebben meestal meer kans om spiritueel te ontwaken dan mensen met een relatief licht pijnlichaam, Terwijl sommige mensen gevangen blijven in hun zware pijnlichaam, bereiken vele anderen een punt waar ze niet meer met hun ongelukkig-zijn kunnen leven, waardoor de motivatie om te ontwaken sterk wordt.

Het pijnlichaam is een semi-autonome energievorm die in de meeste mensen leeft, een uit emoties bestaande entiteit. Het heeft een eigen primitieve intelligentie, zoals van een slim dier, en zijn intelligentie is hoofdzakelijk gericht op overleving. Net als alle levensvormen moet het zich regelmatig voeden – nieuwe energie opnemen – en het voedsel dat het nodig heeft om de voorraden aan te vullen bestaat uit energie die overeenkomt met zijn eigen energie, dat wil zeggen, energie met een vergelijkbare frequentie. Voor het pijnlichaam is elke emotioneel pijnlijke ervaring bruikbaar voedsel. Daarom gedijt het zo goed op negatief denken en op drama in relaties. Het pijnlichaam is een verslaving aan ongelukkig zijn.

Bij de meeste mensen kent het pijnlichaam een sluimerstadium en een waakstadium. Als het pijnlichaam sluimert, vergeet je gemakkelijk dat je in je, afhankelijk van het energieveld van jou pijnlichaam, een zware wolk of een slapende vulkaan meezeult. Hoe lang het blijft sluimeren verschilt van persoon tot persoon: een paar weken komt het meeste voor, maar het kan ook een paar dagen of een paar maanden zijn. In zeldzame gevallen verkeert het pijnlichaam jarenlang in een winterslaap voor het door een gebeurtenis wordt gewekt.

Het pijnlichaam ontwaakt uit zijn sluimertoestand als het honger krijgt, als het tijd wordt om nieuwe energie op te doen. Het kan echter ook op een willekeurig moment door een gebeurtenis worden geactiveerd. Het pijnlichaam dat klaarstaat om te gaan eten kan het onbeduidendste voorval, iets wat iemand zegt of doet, zelfs een gedachte, als trigger gebruiken.

Het gebruikelijke patroon van gedachten die emoties opwekken wordt bij het pijnlichaam omgedraaid, in elk geval aan het begin. Emoties uit het pijnlichaam krijgen al snel controle over je denken en als je verstand eenmaal in de macht van het pijnlichaam is, wordt je denken negatief. De stem in je hoofd gaat treurige, angstige of boze verhalen vertellen over jezelf of over je leven, over dat van andere mensen, over vroegere, toekomstige of denkbeeldige gebeurtenissen. De stem verwijt, beschuldigt, klaagt, fantaseert en je identificeert je helemaal met wat de stem zegt en gelooft al zijn verdraaide gedachten. Op dat punt is de verslaving aan het ongelukkig-zijn begonnen.

Het is niet zozeer zo dat je de stroom van negatieve gedachten niet kunt stopzetten, maar dat je het niet wilt. Dat komt omdat het pijnlichaam op dat moment door jou leeft en zich voor jou uitgeeft. En voor het pijnlichaam is pijn genot. Met genoeg verslindt het elke negatieve gedachte. In feite is de gebruikelijk stem in je hoofd nu de stem van het pijnlichaam geworden. Die heeft de interne dialoog overgenomen. Er is een vicieuze cirkel gecreëerd tussen het pijnlichaam en je denken.

Als er andere mensen in de buurt zijn, bij voorkeur je partner of een nauwe verwant, probeert het pijnlichaam zo iemand te provoceren – op zijn knoppen te drukken, zoals het heet – om zich met het daaropvolgende drama te kunnen voeden. Pijnlichamen zijn gek op intieme relaties en families omdat ze daarin het grootste deel van hun voedsel krijgen. Het is moeilijk om weerstand te bieden aan het pijnlichaam van iemand anders als dat vastbesloten is je tot een reactie te verleiden. Instinctief kent het je zwakste, kwetsbaarste plekken. Als het de eerste keer niet slaagt, probeert het het gewoon telkens opnieuw. Het is rauwe emotie op zoek naar meer emotie. Het pijnlichaam van de ander wil dat van jou wekken zodat beide pijnlichamen elkaar van energie kunnen voorzien.

Veel relaties maken geregeld gewelddadige en destructieve door het pijnlichaam beheerste perioden door. Overmatige consumptie van alcohol activeert het pijnlichaam vaak. Als iemand dronken wordt, maakt hij een totale persoonlijkheidsverandering door terwijl het pijnlichaam de macht overneemt. In intieme relaties zijn pijnlichamen vaak slim genoeg om zich schuil te houden tot je begint samen te wonen en bij voorkeur een contract hebt getekend waardoor je je verplicht de rest van je leven bij deze persoon te blijven. Je trouwt niet alleen met je aanstaande man of vrouw, maar ook met zijn of haar pijnlichaam – en hij of zij met dat van jou. Het kan een hele schok zijn als je, misschien niet lang nadat je bij elkaar bent ingetrokken of na de huwelijksreis, opeens een volledige persoonlijkheidsverandering bij je partner bespeurt. Als je partner iets tegen je zegt is het niet je partner die spreekt, maar het pijnlichaam dat door hem spreekt. Wat hij zegt is de versie van de werkelijkheid van het pijnlichaam, een werkelijkheid die volkomen verwrongen is door angst, vijandschap, woede en het verlangen pijn te doen en meer pijn te ontvangen.

Op dat moment vraag je je misschien af of dat het echte gezicht van je partner is dat je nooit eerder had gezien en of je soms een vreselijke vergissing hebt begaan door deze persoon te kiezen. Het is natuurlijk niet zijn ware gezicht, maar dat van zijn pijnlichaam dat hem tijdelijk in bezit heeft genomen. Het zal moeilijk zijn een partner te vinden die geen pijnlichaam torst, maar het is wel verstandig iemand te kiezen met een niet al te dicht pijnlichaam.

Sommige mensen lopen rond met een dicht pijnlichaam dat nooit helemaal gaat slapen. Ze kunnen glimlachen en een beleefde conversatie voeren, maar je hoeft niet paranormaal begaafd te zijn om die kolkende bal van ongelukkige emotie in ze te voelen die vlak onder de oppervlakte wacht op de volgende gebeurtenis om te reageren, de volgende persoon om te beschuldigen of verwijten te maken, het volgende ding om ongelukkig over te zijn. Hun pijnlichaam krijgt nooit genoeg, heeft altijd honger.

Sommige mensen met een dicht pijnlichaam worden activist en gaan ergens voor vechten. Dat kan een goede zaak zijn en soms weten ze aanvankelijk veel te bereiken, maar de negatieve energie die stroomt in wat ze zeggen en doen en hun onbewuste behoefte aan vijanden en conflicten wekken steeds meer weerstand op tegen de zaak waarvoor ze zich inzetten. Gewoonlijk loopt het eropuit dat ze ook binnen hun eigen organisatie vijanden krijgen omdat ze overall waar ze heen gaan redenen vinden om zich rot te voelen, en zo blijft hun pijnlichaam precies vinden waar het naar zoekt.

Het begin van de bevrijding van het pijnlichaam ligt allereerst in het beseft dat je een pijnlichaam hebt. Dan, belangrijker, in je vermogen tegenwoordig genoeg, alert genoeg, te blijven om het pijnlichaam in jezelf op te merken als een zware instroom van negatieve

emoties wanneer het actief wordt. Als het herkend wordt, kan het zich niet meer voor jou uitgeven en door jou leven en zich vernieuwen.

Je bewuste Tegenwoordigheid doorbreekt de identificatie met het pijnlichaam. Als je je er niet mee identificeert, kan het pijnlichaam geen macht meer uitoefenen over je denken en kan het zich dus niet meer voeden met je gedachten. Het pijnlichaam lost in de meeste gevallen niet onmiddellijk op, maar als je de verbinding ervan met je denken hebt doorgesneden, begint het pijnlichaam energie te verliezen.

Je denken wordt niet meer verduisterd door je emoties; je huidige waarneming wordt niet meer verworden door het verleden. De energie die gevangen zat in het pijnlichaam verandert dan haar trillingsfrequentie en wordt omgezet in Tegenwoordigheid. Op die manier wordt het pijnlichaam brandstof voor bewustzijn. Dat verklaart dat veel van de meest wijze en verlichte mannen en vrouwen op onze planeet ooit een zwaar pijnlichaam hadden.