

Ziektewinst, en het pijnlichaam,

Vorige week voerden we met een kleine groep mensen een socratisch gesprek. Een dergelijk gesprek gaat over een vraag, en over een voorbeeld van een van de deelnemers. Elke deelnemer brengt een vraag in en dan kiest te groep samen in consensus, en door middel van onderzoekende vragen een vraag uit de ingebrachte vragen. Soms verandert de vraag tijdens dat proces. De vraag die in dit gesprek uiteindelijk overbleef was:

Hoe kan ik trouw blijven aan mezelf?

Alle andere vragen bleken erin vervat. En het bleek ook dat elke vraag uiteindelijk daarom draaide, en dat zeker nu in deze spannende tijden iedereen op bepaalde momenten op de proef wordt gesteld. Ben je trouw aan jezelf. En er zijn nu zoveel grote en kleine momenten dat je trouw aan jezelf- aan je eigen diepere waarden- in vraag wordt gesteld?

Ben je trouw aan jezelf als je je zonder tegenstand aanpast aan maatregelen die je diep van binnen verwerpelijk vindt?

Ben je trouw aan jezelf als je je kind een mondkapje laat dragen terwijl je weet dat het schadelijk is?

Ben je trouw aan jezelf als je anderen veroordeelt om wat ze wel of niet doen?

Ben je trouw aan jezelf als je jezelf beter acht dan anderen omdat jij wel de regels opvolgt, of omdat jij meent wel wakker te zijn en anderen niet?

Wat is trouw zijn aan jezelf eigenlijk? Wat betekent het? Is het luisteren naar je angst? Of naar je boosheid? Is het luisteren naar je gezonde verstand of naar je hart?

Hoe weet je wat je hart zegt? Hoe weet je dat je verstand gezond denkt? Hoe weet je zeker dat het niet je angst is die zich vermomt als je gezond verstand?

Allemaal vragen die alleen jij voor jezelf kunt beantwoorden. Een ding is zeker, als je weet wat je hart zegt en je luistert daarnaar, verdwijnt je angst. En wat ik ook zeker weet is dat luisteren naar je hart altijd wordt beloond. ALTIJD. Niet altijd op de manier die jij wenst, wel op de manier die goed is voor jou, en vaak is dat beter dan wat je wenst.

Wat ik ook zeker weet is dat alles wat je doet en zegt en denkt , terug komt bij jezelf. Terug bij jou, elke pijl die je afschiet (denkbeeldig of echt) komt altijd via een omweg bij jou terug. Elk lelijk woord ook. Maar

ook elke liefdesstraal die je uitzendt elke knuffel die je geeft elk gebaar van hoop en liefde komt bij je terug.

Het leven op deze planeet is net een jukebox, je stopt er iets in en je krijgt iets terug. En je krijgt terug wat je erin stopte in een iets andere vorm.

Momenteel zie je dat er veel wordt 'gegeven' aan elkaar, aan je naasten en aan buitenstaanders. Je ziet het op alle sociale media. Veroordelingen, boosheid, verwijten, zorgen, angsten, maar ook hoop, liefde, warmte knuffels, wijsheid.

Je kunt ook zien als je je bewustzijn iets verder hebt opengezet waar al deze 'cadeaus' soms helend, soms giftig vandaan komen.

Want deze tijd is een mooie tijd, een moeilijke tijd maar ook heel mooi. Het zorgt ervoor dat alles wat schaduw is in het licht komt, alles wat verborgen bleef en niet zo graag werd gezien komt in het licht. Op wereldschaal en op persoonlijke plekken.

Alles wat 'ZE' verborgen wilden houden (vul maar in wie je als ZE ziet) komt nu in het volle licht te staan. Maar ook alles wat JIJ verborgen wilde houden ondergaat datzelfde lot.

Al jouw onverwerkte pijn, boosheid, verdriet, wrok, haat, wraakzucht, afgunst, angst. Alles komt naar boven, en wil ergens heen, het wil gezien worden.

Eckhart Tolle noemt dat deel van jou wat dat allemaal bewaard heeft voor je, het PIJNLICHAAM. (boek: een nieuwe aarde)

https://youtu.be/tXIJQpYF51c?list=PLEguIFSugm6ir-j0KN8tzPYn4qfSb_PuC

<https://youtu.be/Fcl9Y5xzL5c>

Je pijnlichaam is een entiteit in jou, die als het naar voren komt, omdat het honger heeft naar drama (meestal) jouw ware zelf, je bewuste zelf wegduwt. Je bent dus volledig onbewust als je in je pijnlichaam zit.

Je pijnlichaam is een plek in jezelf waar alle negatieve ervaringen zijn opgeslagen die je niet kon verwerken omdat je te jong (het zijn vaak kinderervaringen) te bang, te onwetend was. Het pijnlichaam wordt altijd getriggerd door gebeurtenissen die lijken op... de negatieve ervaringen van 'toen'. Zo'n trigger werkt alsof iemand op een rode knop drukt. Het alarm gaat af en de persoon is onbewust terug in de oude ervaring en reageert vanuit die oude ervaring met boosheid, angst, afweer, maar nu wel met een volwassen lichaam.

Sommige mensen hebben een groot pijnlichaam wat bijna altijd 'aanstaat', zij zitten altijd klaar om terug te slaan te verdedigen. Hun lichaamshouding laat dat zien. Deze mensen zitten vaak met het hoofd enigszins tussen de schouders, klaar voor het ontvangen van de eerste klap, en klaar om dan direct terug te slaan. Deze mensen hebben lange tenen zeggen we dan, zijn licht ontvlambaar of hebben een kort lontje.

Anderen hebben een pijnlichaam wat altijd in de slachtofferrol schiet. Bij kritiek of een op of aanmerking van iemand, zijn ze direct weer dat kind van toen die zich niet kon verweren tegen de kritiek die hij toen kreeg. Vaak hebben ze ook gedrag aan geleerd om te zorgen uit de 'gevaren' zone te blijven. Sommige van deze mensen noemen we pleasers, mensen die zichzelf wegcijferen, of mensen die nooit hun ware zelf laten zien, uit angst 'dat'. Zij eigenlijk altijd een rol. Zij tonen hun boosheid die ze natuurlijk ook hebben nooit direct, maar vaak indirect. Met zogenaamde 'jij' bakken. Het 'tu quoque' argument (ook gij Brutus) Of met indirecte wraak. Zij laten hun emoties nooit direct zien, eerst overwegen ze of het wel 'kan', wel veilig is. Deze mensen die eigenlijk altijd als evenwichtig en 'lief' overkomen. Hebben natuurlijk veel emoties die ze hebben opgeslagen en niet geuit, boosheid, verdriet. En elke niet geuite emotie zoekt een uitweg. Vaak komen die eruit onder invloed van alcohol of drugs, of door een kleine trigger, waarbij de reactie dan niet in overeenstemming is met de trigger. Maar de laatste jaren is er een heel voor de hand liggende VEILIGE uitlaatklep. Sociale media.

Daar kun je de meeste pijnlichamen ontmoeten, want daar kunnen ze zich zonder (tot nu toe) al te veel gevolgen, ontlasten van hun overvloedige onopgeruimde rommel (ik zeg dat nu even oneerbiedig) hun emoties die ze nergens anders durven uiten, krijgen ruim baan op sociale media.

Kijk er maar eens rond, lees de reacties die worden gegeven op berichten die geplaatst worden. Er wordt veroordeeld, bedreigd, gescholden, veroordeeld, op een manier die weinig mensen zich durven veroorloven in het echte leven. En nu is het erger dan ooit want er wordt nu door de overheid, door alles en iedereen op heel veel rode knopjes gedrukt. Alle mensen die nog ergens rode knopjes hadden, kunnen er zeker van zijn die die allemaal roodgloeiend zijn van het constante alarm wat ze oproepen.

Alles wat nu gebeurt is een herhaling van al die negatieve ervaringen die elk mens wel in meer of mindere mate hebben gehad als kind. Er wordt gedrukt op de knopjes van:

- Negeren
- Niet serieus genomen worden
- Er niet toe doen
- Niet meetellen
- Niet gezien worden

- Er niet mogen zijn
- Je stem telt niet
- Je mag niet meepraten
- Je bent niet belangrijk
- We geven niet om jou
- We zijn de baas over jou
- Jij hebt niets te zeggen over jezelf
- Wij maken uit wat goed voor je is

Momenteel wordt er elke dag op een heleboel van deze knoppen gedrukt. En iedereen die zijn knoppen nog niet heeft opgelost, krijgt elke keer een herhaling van zijn of haar 'trauma'. En hup de emoties zijn er.. en de pen of het toetsenbord, is een dankbaar wapen. Men schrijft met scheldt men huilt men moppert. En de cadeaus aan elkaar en zichzelf vliegen over en weer. Ook online zijn de cadeaus helend of giftig. En gaan ze uit om weer bij jou terug te komen, en dat gaat nu sneller dan ooit.

Je kunt aan de reacties zien of iemand een pijnlichaam heeft of zijn of haar pijnlichaam heeft geheeld. Er zijn gelukkig ook veel mensen met geheelde pijnlichamen. Zij brengen de balans terug, sussen de anderen, posten positieve berichten, geven opbeurende antwoorden. Helpen anderen omgaan met de triggers. Hun intense en vaak zware werk aan zichzelf is nu behulpzaam voor iedereen. Zij gingen ons allemaal voor en laten zien dat als je je eigen pijn hebt geheeld, je niemand meer wil straffen, dat je geen wraak meer wil nemen, dat je niemand anders pijn wil doen. Iemand pijn willen doen komt altijd voort uit je eigen (oude) pijn. Iemand die zijn pijn heeft opgelost, haat niemand, haat corona niet, zijn ex niet, de regering niet, de moslims niet. Een geheeld mens heeft geen zondebokken nodig. Zondebokken zijn degenen die worden uitverkoren de geprojecteerde gevoelens van de onbewuste pijnlichamen te dragen. We kennen ze uit de geschiedenis uit de meeste families (elke familie heeft er wel ergens een)

Tanni 2019