

HEIDI JÖRG

# Het pijn lichaam



AnkhHermes

De plek waar we onze trauma's  
opslaan en oplossen

Oorspronkelijke titel: *Der Schmerzkörper, Traumatische Erfahrungen im Unterbewusstsein erkennen und auflösen*, uitgegeven door Aquamarin Verlag, Grafing, Duitsland

Vertaling Jörgen van Drunen

Omslag Villa Grafica

Binnenwerk De Grafische Keuken

NUR 728

ISBN 9789020221886

ISBN e-book 9789020221893

© 2021 Heidi Jörg

© 2024 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

# Inhoud

Inleiding	7
1 Het etherische lichaam	11
2 Het astrale lichaam	19
3 Het mentale lichaam	35
4 Het causale lichaam	43
5 Karma	51
6 Conditionering	59
7 Het pijnlichaam	77
8 Het pijnlichaam en relaties	97
9 De oorsprong van het pijnlichaam	105
10 Het pijnlichaam en het voorouderlijke veld	117
11 Effecten op het lichaam	129
12 Het veranderingsproces op aarde	145
13 Het pijnlichaam helen	151
14 Manieren om te helen	159
15 Praktijkvoorbeelden uit de pijnlichaamstherapie	169
Nawoord	188
Bibliografie	191



# Inleiding

De laatste jaren zijn steeds meer mensen zich ervan bewust geworden dat ons lichaam niet alleen maar uit 'materie' bestaat. Het bestaat uit veel meer. Mensen zien het lichaam als een vat voor onze geest en ziel en niet meer alleen als een product van vlees, botten en vloeistoffen. We hebben ook lichaamslagen die door helderziende mensen kunnen worden waargenomen. Deze lagen horen bij de mens en beïnvloeden ons welzijn.

We kennen natuurlijk het fysieke lichaam, het lichaam dat we kunnen zien en aanraken, Om het fysieke lichaam heen bevinden zich ook fijnstoffelijke lichamen met verschillende eigenschappen. Deze lichamen staan in wisselwerking met ons fysieke lichaam, ons bewustzijn, onze ziel en de kosmische energie.

De wereld zoals wij die kennen is onderworpen aan de wet van polariteit.

Alles is tweeledig, alles heeft twee polen, alles bestaat uit paren die elkaars tegengestelden zijn.

De Kybalion

Ook de mens maakt deel uit van deze polariteit. Er vindt een directe uitwisseling plaats tussen ons en de energieën van de aarde en de kosmos. We ontvangen actieve energie (elektrisch) van de kosmos, terwijl de energieën die we van de aarde ontvangen passief (magnetisch) zijn. Deze energieën

en stromen door ons lichaam en vormen een spanningsveld. Alles wat leeft maakt deel uit van zo'n spanningsveld en staat in wisselwerking met elkaar en vormt zo een zogeheten *torus*. Die omvat mensen, dieren, planten en zelfs stenen. De aarde zelf, het zonnestelsel, ons sterrenstelsel en het universum worden ook omgeven door een *torusveld*.

Alles ademt en heeft zijn eigen ritme. Net zoals de aarde een geodynamo heeft, heeft de mens een hart. Beide doen niets anders dan energie opnemen en weer afgeven, dat wil zeggen in- en uitademen. Ik weet dat dit idee niet zo gemakkelijk te begrijpen is. We weten dat het bij mensen en dieren zo werkt, maar bij de aarde? De aarde neemt energie op bij de noordpool en geeft die weer af bij de zuidpool. Zo ontstaat een magnetisch veld dat ons beschermt tegen de zonnewinden en dus ook tegen schadelijke straling. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat ons magnetisch veld een beetje kleiner wordt en instabiel is. Daaruit blijkt dat onze aarde grote veranderingen ondergaat en er een omwenteling gaande is.

De mens heeft geen magnetisch veld maar fijnstoffelijke lichamen die zich rondom ons lichaam bevinden of betrokken zijn bij de vorming van ons lichaam. De fijnstoffelijke lichamen van mensen reageren echter wel op het magnetische veld van de aarde. Theosoof Arthur E. Powell beschrijft deze fijnstoffelijke lichamen in zijn boeken. Hij legt uit dat ze verschillende dichtheden hebben, hoe ze zijn opgebouwd en welke betekenis ze hebben.

Om te begrijpen wat het *pijnlichaam* is, moet je inzicht krijgen in de verschillende lagen van het menselijk lichaam. Deze lagen worden ook wel de aura genoemd. Deze term is bij veel mensen bekend. Elke auralaag heeft een andere functie en betekenis in relatie tot ons lichaam, onze emoties en onze gedachten, maar ook ons bewustzijn. Via onze fijnstoffelijke

lichamen zijn we verbonden met onze voorouders, onze zielsfamilie, onze bestemming en onze oorsprong.

Om een idee te krijgen van waaruit de aura bestaat, hoe deze lichamen zijn ontstaan en welke effecten ze op mensen hebben, beschrijf ik ze eerst afzonderlijk. Het doel daarvan is dat je voelt en begrijpt wat het pijnlichaam is en welke effecten het heeft op jou, je lichaam, je ziel en je hele leven.





# Het etherische lichaam

Het etherische lichaam is een laag van ongeveer twee centimeter dik die om het gehele lichaam heen waarneembaar is. Deze laag is voor helderziende mensen zichtbaar als een grijs-blauw-violet veld rond het lichaam. De energie in deze laag is een pulserende kracht die vooral bij de vingertoppen goed voelbaar is en ook zichtbaar is als je helderziend bent. Misschien heb je wel eens gehoord van Kirlianfotografie. Dat is een vorm van fotografie die coronale ontladingen op het oppervlak van onze huid in beeld brengt. Dit zijn kleine elektrische ontladingen rondom het lichaam. Als kind heb ik ook wel de term ‘zonnevuur’ gehoord voor deze blauwgrijze ontladingen. Hoe helderder, zuiverder en krachtiger iemands energie is, hoe helderder het etherische lichaam is. Dit kan variëren van een melkachtig grijze, bleke kleur tot stralend blauw.

Er is een eenvoudige methode om deze energie te voelen. Wrijf je handpalmen langs elkaar tot je ze voelt tintelen. Je zenuwuiteinden worden dan gestimuleerd en de energie is beter voelbaar. Als je nu je vingertoppen tegen elkaar houdt en je handen langzaam van elkaar vandaan beweegt, kun je een verbinding tussen je linker- en rechterhand voelen. In de schemering kun je misschien zelfs zien hoe. Probeer het maar eens, want het is een bijzonder gevoel om contact te maken met je etherische lichaam en deze energie te voelen.

Vanaf een afstand van ongeveer tien tot twintig centimeter wordt de verbinding zwakker omdat dit veld zich niet zo ver uitbreidt en het etherische lichaam zich op een gegeven moment weer terugtrekt naar de rechter- en linkerhand.

Deze laag is het 'negatief' van ons lichaam, een soort blauwdruk. Dit betekent dat ons grofstoffelijke lichaam een soort kopie is van het etherische lichaam. Als het fijnstoffelijke etherische lichaam verandert, verandert na verloop van tijd ook ons fysieke lichaam. Er vindt een wisselwerking plaats; ze beïnvloeden elkaar. Het etherische lichaam is het lichaam dat als eerste werd gevormd, dus ook eerder dan het grofstoffelijke lichaam.

Het reinigen of zuiveren van het grofstoffelijke lichaam heeft een direct effect op het etherische lichaam en verfijnt het. Als het lichaam wordt verwaarloosd en 'verontreinigd', heeft dit ook zijn weerslag op het etherische lichaam.

Het etherische lichaam heeft twee hoofdtaken. Ten eerste is het verantwoordelijk voor de energievoorziening van onze energiecentra (chakra's) en daarmee voor de energie en de werking van onze organen. Het neemt energie uit de kosmos op en verdeelt die over ons lichaam. Daarnaast fungeert het als schakel tussen de fijnstoffelijke lichamen en het fysieke lichaam.

Wanneer we met onze zintuigen iets waarnemen, bijvoorbeeld doordat we iets aanraken, zien of ruiken, worden er signalen via onze fijnstoffelijke lichamen naar ons zenuwstelsel en onze hersenen gestuurd, zodat we de zintuiglijke indrukken bewust waarnemen. Pas dan kunnen onze hersenen deze indrukken op de juiste manier verwerken.

Dit is een uiterst complex proces en er vindt een fascinerende wisselwerking plaats tussen het etherische lichaam en het fysieke lichaam. Bewustzijn, als we het zo kunnen noemen, is het verbinden van het grofstoffelijke lichaam en de fijnstoffelijke lichamen waardoor ze in stand worden gehouden.

In wezen is het menselijk bestaan gebaseerd op het etherische lichaam. Voordat we incarneren wordt het als etherische essentie gevormd. Deze etherische essentie bestaat uit impulsen van je ziel om een nieuwe ervaring aan te gaan. Deze impulsen creëren een zogenaamd elementaal, dat uit vier elementen bestaat.

Deze vier elementen zijn de levensether (aarde-element) als vormbepalend element, de klankether (waterelement), die verantwoordelijk is voor het in de 'juiste' volgorde ordenen van chemische verbindingen zoals we die kennen van het periodiek systeem. Dan is er de lichtether (luchtelement), die in eerste instantie onzichtbaar is voor het blote oog, maar zichtbaar wordt als er licht op materie valt. Dit is vergelijkbaar met de sterren. We zien ze stralen omdat het licht op de sterren (materie) valt. De warmte-ether (vuurelement) zorgt voor onze lichaamstemperatuur en de energie die nodig is om 'elektrische' processen, zoals in ons zenuwstelsel, in beweging te zetten.

Het elementaal heeft als taak een nieuwe aardse vorm te creëren voor een nieuwe incarnatie. Zenuwcellen en groepen cellen worden geleidelijk opgebouwd zodat het etherische lichaam langzaam zijn vorm aanneemt. Deze nieuwe 'vorm' bevat alle informatie van een toekomstige incarnatie en wordt van energie voorzien door het bewustzijn van een ziel en haar bijbehorende zielsfamilie. Deze nieuwe vorm bevat een grote verscheidenheid aan informatie. Denk hierbij aan het karma dat voor deze incarnatie gepland is, de taken die uitgevoerd moeten worden, de verbindingen met andere zielen, het lot van de persoon in kwestie en nog veel meer. Dit betekent dat het elementaal verantwoordelijk is voor de vorming van het lichaam en zijn functies.

In dit stadium wordt bepaald hoe de toekomstige incarnatie eruit moet zien qua lichaamsbouw, energie en intelligentie.

Dat is belangrijk want dan kunnen optimale omstandigheden worden gecreëerd voor de ziel die op aarde incarneert. Om dit te doen, zoekt het elementaal naar de bijpassende genetische opmaak van de vader en moeder, die de gehele voorouderlijke structuur in zich draagt. Er vindt voortplanting plaats, maar het elementaal bepaalt nog steeds hoe het etherische lichaam eruit komt te zien. Het ego, dat wil zeggen het individuele zelf van de mens, neemt meestal pas kort voor de geboorte het lichaam over.

Er zijn verschillende opvattingen over wanneer het ego of de 'persoonlijkheid' het lichaam binnenkomt. Er is geen duidelijk principe met betrekking tot wanneer dit precies gebeurt. Ik zou me echter kunnen voorstellen dat er moeders zijn die kunnen voelen wanneer de persoonlijkheid het lichaam binnenkomt, net zoals er mannen zijn die kunnen voelen wanneer een kind wordt verwekt.

Ons etherische lichaam is het sjabloon voor ons fysieke lichaam, het archetype als het ware, de blauwdruk voor onze verdichte fysieke vorm. Het grofstoffelijke lichaam ontwikkelt zich geleidelijk binnen het etherische lichaam en vormt zich tijdens de zwangerschap tot een complete baby.

Het etherische lichaam is een weefsel of netwerk van fijn vertakte kanalen die zijn opgebouwd uit de materie van de vier etherische substanties en een unieke vorm hebben. Ze hebben een directe invloed op ons fysieke lichaam. Daarom is het belangrijk dat we ons ook bewust worden van het etherische lichaam. Als dit fijne weefsel of deze kanalen geblokkeerd zijn, heeft dat een directe invloed op ons fysieke lichaam. Dat soort blokkades kunnen leiden tot een verstoring van ons algemene welzijn en ze kunnen onze gezondheid aantasten. Veel ziekten ontstaan zo.

Deze kanalen verbinden onze energiecentra met elkaar en zorgen ervoor dat ons lichaam van levensenergie wordt voorzien. De energiecentra worden vaak chakra's of energiewielen genoemd. Alle energieën, of ze nu afkomstig zijn van onze ziel, onze zon of de planeten, stromen door ons etherische lichaam en hebben daardoor een direct effect op ons fysieke lichaam.

Het etherische lichaam wordt de overbrenger van onze zielskracht en is een belangrijk reactie-instrument. Als je geen volwaardig voedsel eet, zoals junkfood, suiker of wat dan ook, heeft dit een effect op je etherische lichaam en kunnen je kanalen geblokkeerd raken. Dit heeft weer tot gevolg dat je levensenergie niet meer optimaal door je lichaam stroomt en dat je energiecentra maar half gevuld zijn. Natuurlijk geldt dit niet alleen voor fysiek voedsel, maar ook voor geestelijk voedsel. Alles wat niet bijdraagt aan een coherente orde kan ons etherische lichaam aantasten en verzwakken. Denk hierbij aan milieuvervuiling, verstoorde aarde-energieën en nog veel meer.

De vorming van het etherische lichaam vindt bij alles wat leeft op dezelfde manier plaats, want elke levensvorm heeft een etherisch lichaam. Dus ook een zaadje. Een zaadje bevat alle informatie en op het moment dat er een intentie aan wordt toegevoegd, wordt de etherische substantie in trilling gebracht en neemt zij geleidelijk een vorm aan. Een plant heeft ook een etherisch lichaam.

In dit geval geeft licht de impuls om de groei van een zaadje te stimuleren en een etherische vorm te creëren van de toekomstige plant. Wanneer de plant verwelkt, trekt hij zijn energie terug en wordt de etherische vorm langzaam kleiner om uiteindelijk op te lossen.

Als je zintuigen 'openstaan' kun je dit waarnemen als een boom wordt gesnoeid. Het etherische lichaam van de plant behoudt nog een tijdje zijn oorspronkelijke vorm totdat het zich

geleidelijk terugtrekt en zich aanpast aan de nieuwe, kleinere vorm. Het etherische lichaam neemt de energie- en lichtvoorziening van de plant voor zijn rekening zodat deze kan gedijen en groeien. Natuurlijk zijn ook de andere basiselementen nodig om een plant te laten groeien en bloeien.

De wereld zoals we die kennen is een zeer complex systeem dat ervoor zorgt dat alles om ons heen kan functioneren en kan groeien en bloeien. De natuur maakt deel uit van een groot netwerk. Alles is met elkaar verweven en verbonden en staat in wisselwerking met elkaar. Ook al geloven wij dat we unieke individuen zijn, we zijn altijd in 'dialogoog' met alles om ons heen. Niettemin blijft ieder mens een uniek individu.

Zolang we leven, zijn we via een 'magnetisch koord' verbonden met ons etherische lichaam. Dit wordt in verschillende culturen 'het zilveren koord' genoemd. Vanuit *Human Design* ken ik deze term niet als een koord, maar als een *magnetische monopol*. Deze wordt bij de conceptie meegegeven met het sperma van de man en zorgt ervoor dat het etherische lichaam en het grofstoffelijke lichaam gedurende de incarnatieperiode bij elkaar worden gehouden. Zo kun je er ook naar kijken.

De uitdrukking 'Het leven hangt aan een zijden draadje' krijgt hierdoor een totaal andere betekenis. Ik voeg hier aan toe: 'Het leven zelf is erg onstabiel'. Of het nu een magnetische monopol wordt genoemd of een zilveren koord maakt uiteindelijk niet uit, want het betekent hetzelfde. Het gaat over het verbinden van ons fysieke lichaam met het fijnstoffelijke om ervoor te zorgen dat we kunnen leven en over energie beschikken.

Als we sterven, wordt het zilveren koord doorgesneden en krimpt het etherische lichaam geleidelijk om het via het hoofd te verlaten. Het kan per lichaam verschillen hoe lang het duurt voordat het etherische lichaam volledig gescheiden is van het

fysieke lichaam. Dit is de reden waarom men in bepaalde culturen en religies 72 uur wacht voordat het lichaam wordt gecremeerd of begraven. Het etherische lichaam moet genoeg tijd hebben om zich los te maken van het fysieke lichaam.

Het etherische lichaam blijft nog geruime tijd in de buurt van het fysieke lichaam. Misschien heb je wel eens ervaren dat een overleden persoon na zijn dood nog steeds aanwezig is. Misschien zelfs meer aanwezig dan tijdens zijn leven. Vooral op de eerste dagen na het overlijden. Misschien is de etherische substantie dan zuiverder of minder beïnvloed door energieën van buitenaf. Ik weet niet waarom dit zo is, maar ik heb het al vaak ervaren. Het etherische lichaam verliest geleidelijk zijn essentie en geeft alle informatie en ervaringen terug aan zijn 'zielspool', zodat ze beschikbaar komen voor de hele zielsfamilie.

Nichts geht verloren, alles gibt sich weiter.  
Wer es im Innersten begreift, der steigt,  
und oben ist das Ende seiner Leiter  
ans Gleichgesinnte sicher angeneigt.

Niets gaat verloren, alles wordt doorgegeven.  
Wie dat in zijn diepste wezen begrijpt, zal groeien  
en zal hierboven, in het eeuwige leven  
met gelijkgestemden bloeien.

Rainer Maria Rilke

*Uit: Die Gedichte 1922 bis 1926 (Ragaz, midden juli 1924)*

Er zijn echter ook gevallen waarin een etherisch lichaam zich niet probleemloos van het fysieke lichaam kan losmaken. Dit kan gebeuren bij mensen die niet kunnen of willen loslaten.

Ik heb het ook gezien bij mensen die in een shock verkeerden toen ze overleden, bijvoorbeeld als gevolg van een ongeluk. De persoon in kwestie probeert de verbinding met het fysieke lichaam in stand te houden en het etherische lichaam ‘klampt zich vast’ aan het fysieke lichaam. Daardoor kan het ego niet terugkeren naar zijn ‘zielspool’ en ‘voelt’ het een enorme pijn. Gevoelige mensen kunnen deze ‘etherische lichamen’ voelen. In de volksmond worden ze ‘verloren zielen’ genoemd.

Wanneer het aardse lichaam wordt gecremeerd of in de aarde wordt begraven, probeert het etherische lichaam een nieuw lichaam te vinden. Hierdoor kan zich een ‘vreemd’ etherisch lichaam aan je hechten. Dit kan invloed uitoefenen op de ‘gastheer’ en zijn energieveld verzwakken. Onder bepaalde omstandigheden kan dit lange tijd onopgemerkt blijven omdat het etherische lichaam van de overledene resoneert met het etherische lichaam van de levende persoon en daardoor niet meteen wordt opgemerkt. Wanneer de betrokkene zich bewust wordt van de aanhechting, zijn er eenvoudige manieren om deze los te laten. Onze grootouders hebben ons al verteld dat deze zielen geen toegang meer hebben tot het licht. Vroeger werd er in de kerk voor deze zielen gebeden, zodat ze hun weg naar het licht konden vinden.

Onze fysieke en mentale gezondheid is afhankelijk van een optimaal functionerend etherisch lichaam en dit leidt ons naar de volgende laag van het fijnstoffelijke lichaam.