



ONBEPERKT HOUDBAAR: DE ZIEL
Reïncarnatie- en zielsverhalen

Marianne Notschaele-den Boer

ONBEPERKT HOUDBAAR: DE ZIEL

Reïncarnatie- en zielsverhalen



Uitgeverij RHA Publishing – Zundert

Niets uit deze uitgave mag door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van automatische informatiesystemen, worden gereproduceerd en/of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit e-book in pdf mag je doormailen aan anderen, maar het is niet geoorloofd wijzigingen aan te brengen in bestaande teksten en/of lay-out of verhalen te kopiëren voor ander gebruik.

Het copyright van *Onbeperkt houdbaar: de ziel, reïncarnatie- en zielsverhalen* berust bij Uitgeverij RHA Publishing.

© Inhoud/tekst - Marianne Notschaele-den Boer, juli 2022

© Gratis e-book, Uitgeverij RHA Publishing te Zundert

© Foto's uit privébezit en bewerkte rechtenvrije foto's van Pixabay.com

© Cover: foto via Pixabay.com, AnnaPictures1392

ISBN 978-90-82091984

NUR 720 Esoterie algemeen

INLEIDING

Als ziel doen we ervaringen op in gezonde én ongezonde lichamen, relaties en situaties. Niet in één leven, maar in meerdere levens. Onze zielsenergie is onbeperkt houdbaar en overstijgt de dood. Lichamen waarin we incarneren hebben echter een beperkte levensduur.

Dankzij wisselende ervaringen in allerlei soorten levens (reïncarnatie) vergroten we ons zielsbewustzijn, we leren hoe het is om mens te zijn, op aarde.

Met behulp van regressie- en reïncarnatietherapie kun je signalen van de ziel (via het lichaam) nader bekijken. Wat loopt niet lekker in je leven? Hoe komt dat? Kun je dat veranderen of verbeteren? Waarom word je ziek? Wat willen lichaamssignalen je duidelijk maken? Kun je zielenpijn verminderen? Hoe werk je aan (karmische) relaties, gezondheid, meer balans in je leven? Wat hebben vorige levens te maken met je huidige leven?

In *Onbeperkt houdbaar: de ziel* vind je verhalen over reïncarnatie(therapie) en vorige levens die wat algemener van aard zijn dan de cliëntverhalen uit mijn praktijk die ik in eerdere gratis e-books bundelde.

Dit keer vertel ik over mens- en dierincarnaties op aarde, over levenspaden die grillig kunnen verlopen. Over gezondheid en ziekte als signalen van de ziel, over mijn persoonlijke zoektocht naar de betekenis van de eenhoorn. Heeft dat wonderlijke dier werkelijk bestaan of hoeven we slechts de symboliek ervan te doorgronden?

Vanaf welke (jonge) leeftijd kun je je iets herinneren?

Hoe werken zielsherinneringen uit voorbije levens in modderige omstandigheden door in het hier-en-nu?

Waarom heeft de ene vrouw last van de overgang en de andere niet? Kunnen vorige levens daarmee samenhangen?

En onze mooie groene aarde, wat maken we er met zijn allen van? Progressie versus regressie.

Krijg je geen genoeg van verhalen over vorige levens, check dan of je alle eerdere gratis e-books of andere boeken die ik schreef, al gelezen hebt. De linkjes naar die boeken vind je op het einde van *Onbeperkt houdbaar: de ziel*.

Groetjes en veel leesplezier!

Marianne Notschaele-den Boer
Regressie- en Reïncarnatietherapeut/auteur
www.vorigelevens.nl

INHOUD

Inleiding (4)

1. Beestenboel: mens- en dierincarnaties (7)
2. De eenhoorn: zoektocht naar de betekenis van de eenhoorn (17)
3. Blubber: zielsherinneringen aan modderige vorige levens (29)
4. Opvliegende vrouwen: overgangsverikelen en mogelijke oorzaken (vorige levens in vuur en vlam) (38)
5. Vroege herinneringen: vanaf welke leeftijd kunnen we ons iets herinneren? (48)
6. Levenspad: doolhoven, labyrinten en vorige levens (62)
7. Ziekte en gezondheid, signalen van de ziel (73)
8. Toekomstige aarde: progressie versus regressie (84)

Wie maakte dit e-book? (101)

Andere boeken en gratis e-books van Marianne Notschaele (102)

Boeken in samenwerking met andere auteurs (108)



BEESTENBOEL

1.

MENS- EN DIERINCARNATIES

In 2017 hield de Nederlandse Uitvaart Verzekering Maatschappij een kleine enquête over reïncarnatie onder duizend Nederlanders. De uitkomst daarvan was dat ruim een kwart van de ondervraagden gelooft dat ze

na hun dood terugkomen als een nieuw wezen. Wanneer ze voor de keuze worden gesteld om als dier terug te mogen komen, kiezen de meesten voor kat, vogel of hond. Die enquêtevraag vond ik vreemd, maar goed, het leverde publiciteit op voor de uitvaartbranche en de verzekeringmaatschappij die het onderzoek organiseerde. 'Opnieuw geboren worden als dier' haalde direct de sensatiepers, want wie in reïncarnatie gelooft wordt nog altijd een tikkeltje gek gevonden.

Slang, hyena en hert

Persoonlijk acht ik de kans klein dat een ziel die op dit moment in een mensenlichaam huist, een volgende keer incarneert in het lijf van een vogel, kat of hond.

Wel zag ik tijdens workshops en sessies regressie- en reïncarnatietherapie in de loop der jaren indrukwekkende en gevarieerde vorige levenservaringen voorbijkomen. Deelnemers herinnerden zich gedurende therapiesessies eerdere levens als mens op onze planeet aarde, maar ook levens als licht- of energiewezens in andere dimensies, zelfs andere sterrenstelsels. Een enkele keer zat daar een vorig leven tussen als mineraal, plant of dier.

Zo herbeleefde een oudere man een vorig leven als waterdruppel, in de beginfase van de aarde. Hij ervoer zich als minuscule druppeltje in een immens grote oceaan. Een vrouw vertelde in diepe trance over haar leven in prehistorische tijden toen ze nog een piepklein groenig mosje was dat de elementen van de natuur

trotseerde. Een jong meisje was in een vorig leven een angstig hert. Lang geleden snuffelde ze als ree in een oerbos, op zoek naar bladvoer.

Een man herinnerde zich een leven als sissende, goudbruine slang in een snikhete woestijn. Een andere man herbeleefde een voorbij leven als gevlekte hyena. Op een open grasvlakte werd hij aangevallen door een hongerige leeuw en aan stukken gereten. Voor genoemde personen waren dit bijzondere emotionele én betekenisvolle sessies.

Voor toeschouwers van deze sessies zagen die ervaringen er spectaculair en echt uit. Cliënten voelden zich thuis in andere dimensies, voelden zich één met de aardse natuur of pasten perfect in een dierenlijf. Hun zielen waren onderdeel van een groot energetisch geheel en ze deden belangrijke ervaringen op in diverse soorten belichamingen.

Gebruiken en talenten van een dier vertalen

Sessies waarin mensen in de huid kruipen van een dier, waarin ze zich een plant, een mineraal of lichtwezen voelen, zitten barstensvol symboliek.

Iedereen heeft de behoefte ergens bij te horen en ergens deel van uit te maken. De waterdruppel voelde zich piepklein maar betekenisvol. Vele druppels samen maken één oceaan. De hyena was bezig met zijn *struggle for life*. Het angstige hertje vreesde voedselgebrek hoewel er ruim voldoende bladgroen aanwezig was. De ree maakte zich zorgen om niets. Het mosje op de kale rots trotseerde storm, sneeuw, wind en regen, en was

dapperder dan gedacht. De slang in de woestijn bleef roerloos liggen op het heetste moment van de dag. ‘Even nietsdoen’ kan een prima methode zijn in lastige tijden. Soms was het dagelijkse leven van mensen zo saai dat ze een opkikker kregen van een ervaring als wezen op een andere planeet.

De echtheidswaarde van een vorig leven als mineraal, plant of dier kan ondergeschikt zijn aan wat iemand er aan waardevolle symboliek uit kan halen. Voor cliënten vind ik werken met metaforen nuttig en doeltreffend. Toch zoek ik graag uit hoe zaken werkelijk in elkaar steken. (Her)beleeft iemand echt een dierenleven? Is er sprake van eigenschappen van een dier die je kunt vertalen opdat een cliënt hiermee zijn probleem sneller inzichtelijk krijgt en het daardoor op kan lossen? Omdat ik mensen ken die in therapietrajecten ‘aangehechte zielservaringen van anderen’ verwerken in plaats van hun eigen ervaringen, waar ze uiteindelijk weinig mee opschieten, vind ik het belangrijk om uit te pluizen hoe het zit. Gaat het bij een herinnering aan een ervaring als dier om een metafoor, symboliek of om een waarachtig vorig leven als dier?

Zolang concrete aanwijzingen voor een echt dierenleven ontbreken, spreek ik liever van symbolische ervaringen in het dierenrijk.

Wat zeggen bepaalde eigenschappen van een specifiek dier over een cliënt? Hoe vertelt iemand over dat dier, in welke bewoordingen? Welke emotie zit daaraan gekoppeld? Hoe vertaal je de dierbelevens naar menselijke maatstaven? Hoe leg je bijvoorbeeld uit aan

een jong meisje - dat zich onbewust identificeert met een angstig dier - dat ze van die vergelijking kan leren hoe ze in haar leven als vrouw staat?

Mensaap, leeuw, slak

Als therapeut zat ik een keer naast een vrouw, Mieke, die tijdens een sessie in trance vertelde over een vorig leven dat ze had gehad als mensaap. Het was meer dan indrukwekkend! Bovendien was ik in staat 'mee te kijken' met de beelden die zich in haar hoofd vormden. Alles ademde 'echt' uit.

In prehistorische tijden kwam ze met haar zielsenergie vanuit een ander sterrenstelsel naar de aarde. Die ziel was nieuwsgierig naar andere levensvormen en incarneerde in een grote mensaap, type Neanderthaler of Cro-Magnon. Mieke vertelde hoe fantastisch ze zich voelde in dat dierlijke lijf. Als mensaap ging ze op in het ritme van de natuur en de seizoenen, maakte nieuwsgierig contact met soortgenoten. Communiqueerde met handgebaren, een grom, een kort woord. Zelden zag ik iemand zo blij en gelukkig als dier/primitieve mens in een vorig leven.

Een andere cliënte vertelde in een regressiesessie over haar leven als leeuw, lang geleden. Een tijdsaanwijzing kon ze niet geven. Als leeuw leefde ze te midden van een troep leeuwen en leeuwinnen in een natuurlijke omgeving die deed denken aan uitgestrekte savannes zoals in Afrika. De leeuw trad beschermend op richting haar welpen. De hoogtepunten in dat

dierenleven waren voor haar: deel uitmaken van de groep leeuwen en leeuwinnen, uitgestrekt in de zon liggen na een schranspartij, haar welpen dicht tegen zich aan voelend en voedend. Een leven dat bloederig eindigde omdat een andere leeuw een gevecht met haar begon dat de leeuw verloor.

Gebaseerd op haar emotionele uitspraken en op in hoeverre ik mee kon kijken met de beelden in haar hoofd (als ik geen plaatjes op kan vangen van een cliënt is er meestal sprake van een vorm van fantasie) kwam dit dierenleven als 'echt' op me over.

Een andere cliënte, die zich honderd procent slak voelde, met alle slijmerige gewaarwordingen die daarbij hoorden, ervoer dit zelf als waarachtig. Ik had mijn bedenkingen, kon geen contact maken met de beelden in haar hoofd en belangrijke emoties ontbraken. Deze cliënte had moeite met het onder ogen zien van haar eigen traagheid, dat symbolisch prachtig werd weergegeven door middel van een 'herinnering' aan een leven als slak.

Adelaar en andere vogels

Zielsenergieën geïncarneerd in een mensenlichaam, kunnen zich tijdens uittredingen of na de dood voor korte of lange periode hechten aan van alles en nog wat. Aan statische objecten zoals gebouwen, aan gebruiksvoorwerpen zoals kleding of sieraden, aan energie van levende planten, bomen, dieren en mensen. Maar van een langdurig 'wezen'lijke verbinding (een menselijke

incarnatie) is naar mijn idee pas sprake als een ziel/wezen zich verbindt met een levend menselijk lichaam vanaf het begin (conceptie, zwangerschap, geboorte) tot en met het einde (dood). De ziel neemt volledig bezit van het lichaam en zweeft er niet zomaar tijdelijk in de buurt rond.

De vier keren dat cliënten zich in mijn praktijk herinnerden een adelaar of andere vogel te zijn geweest in een vorig leven, ging het niet om een incarnatie als dier. Wel ging het om een uittredingservaring als mens (van een natuervolk of iemand met een sterke connectie met de natuur), waarbij hallucinerende middelen werden gebruikt (bijvoorbeeld een sjamaan in trancestaat). De ziel zweeft in zo'n situatie tijdelijk buiten het menselijk lichaam, gaat omhoog en verbindt zich voor korte tijd met de zielsenergie van een in de lucht vliegende vogel. Beneden op de grond waant de persoon zich een adelaar of andere vogel, hoog in de lucht. Slechts een deel van hun zielsenergie was voor enige uren verbonden met een vliegende vogel.

Ik vermoed dat er meer dieren-vorige-levens vallen onder de categorie 'uittredingen als gevolg van hallucinerende middelen en zich energetisch verbinden met een dier'.

Honden, katten, vlinders en veertjes

Cliënte Sofie herinnerde zich een vorig leven als *trapper* en beverjager in het Wilde Westen. De man had weinig contact met mensen omdat hij maandenlang alleen in de ruige natuur verbleef. Met één dier, een wolfshond,

bouwde hij een innige band op. De ziel die toen in de wolfshond huisde, zat - volgens Sofie - nu in haar trouwe viervoeter, een poolhond. Het kan, maar zeker weten doe ik dat niet.

Kattenbaasjes die vorige levens hadden in het oude Egypte menen nogal eens dat ze hun huidige slimme poes of kater kennen uit vroegere tijden. Is dat *wishful thinking*? Of zijn die poezenzielen zoveel levens later nog steeds zo trouw als een hond?

Gedragingen van bepaalde diersoorten lijken op elkaar. Zo heeft mijn kitten Dunja, een Blauwe Rus, veel aparte trekjes die exact lijken op die van haar overleden voorgangster van hetzelfde ras. Hier is absoluut geen sprake van dezelfde dierenziel maar wel van overeenkomende raskenmerken en gedragingen waardoor je bijna zou gaan geloven in reïncarnatie.

Ik ken een man, Boris, die in een vorig leven in het oude Egypte een bijzondere band had met grote katachtigen. Hij kon zich er telepathisch mee verbinden, legde zijn wil aan hen op, temde deze roofdieren. Boris hoeft nu maar in de buurt van een leeuw, panter of poema te komen (dierentuin, circus) of ze knielen als vanzelf voor hem neer, rollen op hun zij of rug en gaan gezellig liggen spinnen. Ze hoeven elkaar niet uit een vorig leven te kennen. Het kan zijn, dat deze katachtigen aanvoelen dat Boris geen angst kent en dat hij ze respectvol tegemoet treedt en behandelt. Zou Boris in een ver verleden zelf een katachtige zijn geweest? Ik betwijfel het.

Dat fladderende vlinders soms energieboodschappen van overledenen uit andere sferen kunnen overbrengen, geloof ik zeker. Maar vlinders zijn geen gereïncarneerde overledenen in de zin van 'hé, daar vliegt mijn overleden tante!'

Witte donsveertjes van vogels, die je zomaar ineens in huis of op straat tegenkomt, staan voor spiritueel gevoelige mensen vaak symbool voor 'een teken van een engel'. Dat kan. Maar wat als je in de buurt woont van een kippenfarm? Daar stikt het van de dwarrelende witte veertjes. Enige nuance aanbrengen is wel handig.

Hindoeïsme

Ik kom niet vaak tegen dat cliënten terechtkomen in een vorig leven als dier of dat ze herinneringen hebben aan een dierenleven. Maar dat ik dit niet tegenkom wil niet zeggen dat het niet bestaat. Dieren(re)incarnaties zijn minder *my cup of tea*. Het past minder bij mijn type cliënten en mijn manier van werken.

Mogelijk is het ook debet aan onze westerse cultuur. In het Hindoeïsme wordt er bijvoorbeeld van uitgegaan dat slechte daden een volgend leven tot (minderwaardig) dier tot gevolg kan hebben, conform regels van het kastenstelsel. Ik vraag me dan ook af of een reïncarnatietherapeut met Hindoeïstische geloofswortels wél of veel dierenincarnaties tegenkomt bij zijn of haar cliënten?

Cliënten in mijn praktijk duiken eerder in vorige levens als mens op planeet aarde. Gaan ze via regressies heel ver terug in de tijd, komen ze geregeld terecht in levens als lichtwezen in andere dimensies of sterrenstelsels.

Eenmaal met hun zielsenergie op aarde, springen ze van lichtwezen over naar mensaap of mens.

Dieren die overlijden, blijven na hun dood niet allemaal op de eeuwige jachtvelden ronddolen. Dierenzielen incarneren opnieuw, bij voorkeur in dieren. Ik vermoed dat er verscheidene zielengroepen zijn met verschillende incarnatieroutes. Van lichtwezen naar mensaap of mens, van bacterie/amoëbe naar insect, van mineraal naar plant, van dier naar andere diersoorten, en van mens naar mens.

Luiaard

De therapeutische symbolische waarde van werken met ‘vorige levens als dier’ is groot. Ieder beest heeft specifieke gedragingen, eigenschappen en talenten waar cliënten wat van kunnen leren om op een andere manier naar zichzelf te kijken. Ook voor mensen die niet direct in reïncarnatie geloven zijn fabels, metaforen en dierenlevens schitterende hulpmiddelen om zaken versimpeld of versneld duidelijk te krijgen.

Bioloog Freek Vonk wil na zijn dood graag terugkomen als luiaard. Grappig, wat zegt dat over hem? Dat hij graag uitrust?

Na mijn eigen dood kom ik als ziel liever weer terug in een mensenlichaam. Bij voorkeur incarneer ik niet in een luiaard, hopelijk wel in een kraaiende mensenbaby die regelmatig een schone luier krijgt.



DE EENHOORN

2. ZOEKTOCHT NAAR DE BETEKENIS VAN DE EENHOORN

In 2020 kwam ik meer dan eens de beeltenis tegen van een eenhoorn. Wilde dit mythische paard me iets

duidelijk maken? Op meerdere momenten in ons leven komen we namelijk voorwerpen, situaties en personen tegen die ons speciaal opvallen. Wanneer dit zich blijft herhalen, kun je je afvragen of deze terugkerende zaken vriendelijke berichtjes zijn vanuit het universum. Zou onze ziel iets (nieuws) kunnen leren door op onderzoek uit te gaan? Ik nam 'de eenhoorn' onder de loep.

Als jong meisje reed ik af en toe paard op een lieve, bruine merrie. Bettina was haar naam. Stapvoets, draf, galop. Leuk, maar een stereotype paarden-meisje werd ik niet. In galop te paard voelde ik me wel zweven in het zadel, dat was fijn. Meer nog herinner ik me hoe Bettina stonk van het zweet na afloop van een lange rit in de bossen, hoe horzels ons lastigvielen en dat het lang duurde voordat de merrie weer afgedroogd en schoon-geborsteld op stal stond. Aardse donkere geuren. Verre van sprookjesachtig.

Paarden zijn intelligente dieren. Vurig, krachtig, sterk. Maar ik had er weinig mee. Met eenhoorns ook niet. Toch geloof ik dat paarden met lange spiraalhoorns op het voorhoofd hebben bestaan. Deze diersoort stierf uit en de herinnering eraan bleef. Dieren als de oryx, impala, gems en geit lopen nog steeds rond met twee hoorns op hun kop. Aan edelherten en elanden met hun wijdvertakte hoorns zijn we gewend. De witte neushoorn met enkelvoudige stompe hoorn is bijna uitgestorven, de eenhoorn achterna.

Bossche eenhoorn

Iedere keer als ik in Den Bosch over de Markt liep viel mijn oog op een bronzen beeld van een eenhoorn dat boven de toegangsdeur van een apotheek was geplaatst (zie voorgaande foto). Apothekers verkochten in de middeleeuwen en de Renaissance 'eenhoornpoeder', verpulverd hoorn dat magische krachten zou bezitten. Voor zover we nu kunnen achterhalen ging het indertijd om vermalen hoorn van een tandwalvis of neushoorn. Bij het passeren van het apotheekgebouw keek ik steeds vaker omhoog naar het ranke en sierlijke beeld van een eenhoorn op de gevelrand. De goudkleurige lange spiraalhoorn op het hoofd van dit groen uitgeslagen paardenbeeld schitterde in het zonlicht. Die eenhoorn begon me te fascineren, ondanks dat ik mythische sneeuw witte paarden met lange hoorns op het voorhoofd vond thuishoren in sprookjesboeken. Eenhoorns rangschikte ik onder een uitgeroeide diersoort of onder fantasiewezens, net zoals ik engelen jarenlang naar het rijk der fabelen verwees.

Van engelen bleef ik weg totdat ik ze zo vaak op mijn bewustwordingsroute tegenkwam dat ik hun bestaan niet langer ontkende. Hun persistente aanwezigheid resulteerde in het accepteren dat spirituele helpers bestaan en uiteindelijk schreef ik daar een boek over [112 ENGEL! Wonderlijke hulp uit onverwachte hoek](#). Een artikel schrijven over eenhoorns was niet mijn bedoeling, maar ja... schrijven is voor mij als ademen. Onderzoeken, leren en hopen dat daarnaast anderen wat hebben aan mijn verhalen.

Bedolven onder eenhoorns

In de zomer van 2020 waren reizen naar het buitenland afgelast en uitgesteld door Covid19/Corona-restricties. Gelukkig kon je net zo goed vakantie vieren in Nederland. Mijn partner en ik wandelden daarom in pittoreske Hollandse stadjes, bekeken daar oude gebouwen, bezochten musea. Tijdens het fotograferen van prachtige panden en historische gevels in Heusden kwam ik een mooi uithangbord tegen. Met mijn smartphone zoomde ik in en zag toen pas dat het om een afgebeelde witte eenhoorn ging. Een week later zag ik in Zaltbommel een ander uithangbord dat ik wilde fotograferen. Met opnieuw een eenhoorn erop. Het hek was van de dam, overal kwam ik daarna eenhoorns tegen!

Natuurlijk waren ze er altijd al, maar ze vielen me voor het eerst op. Mijn aandacht werd getrokken naar objecten in de vorm van een eenhoorn, voorwerpen met afbeeldingen van eenhoorns erop. Eenhoorns in het wit, goud, in regenboogkleuren. Met en zonder vleugels. In een supermarkt zag ik een metersgroot plastic opblaasbaar zwembad in de vorm van een eenhoorn aan het plafond hangen. Kinderboeken met op de cover witte en gekleurde eenhoorns. Glazen sneeuwballen met regenboogkleurige eenhoornjes. Pluchen eenhoornspeelgoed. Notitieblokken, schriften, agenda's met eenhoornafbeeldingen erop. Het paardenhoofd met lange puntige rechte hoorn sierde meer voorwerpen dan ik voor mogelijk hield. Bekers, broodtrommels, tubes handcrème, T-shirts, tasjes. Op de vreemdste

plaatsen liep ik tegen eenhoorns aan. Het begon me te irriteren. Wat moest ik met dat beest?

Op Facebook plaatste ik een berichtje: Wat wil het zeggen als zo'n magisch dier mijn leven binnen draaft? Een lawine van eenhoornemoji's en -gifjes was het gevolg. Ik vond een eenhoornkaart in de brievenbus, kreeg een eenhoornsleutelhanger cadeau van een vriendin. De sleutel tot wat?

Vriendin Inge zond me een berichtje via Messenger: "Eenhoorns hebben ineens iets van kitsch gekregen omdat er een enorme marketing op is losgelaten en ze in kinderachtige vormen in zwembanden, knuffels en dergelijke verschijnen. Maar het zijn natuurlijk magische fantasiedieren, al geloof ik ook dat fantasie niet bestaat en dat alles wat wij denken te fantaseren ooit echt heeft bestaan of bestaat. Kijk maar eens naar die wonderlijke diertjes zoals zeepaardjes, die diep in de oceaan leven. Vanuit die theorie zouden er eenhoorns geleefd moeten hebben." Mee eens. Zeepaardjes zijn net zo bijzonder als eenhoorns. Ik dacht aan illustrator Ferdy Remijn die in Oostburg woont en *zeehoorns* tekent. Een door hem verzonnen kruising tussen eenhoorn en zeepaard. Dubbele magie.

Derde oog

Vriendin Willemijn zette op Facebook onder een van mijn berichtjes: "Het slanke witte paard met de hoorn op zijn voorhoofd staat symbool voor verlichting en verfijnde schoonheid. Dromen waarin een eenhoorn

voorkomt, brengen groot geluk op je pad dat van allerlei aard kan zijn. Eenhoorns zijn antigif tegen ziekten en angsten. Wanneer een eenhoorn in een meditatie of een droom verschijnt, kun je zachtheid, tederheid en schoonheid in je leven gebruiken.”

Verlichting en schoonheid waren welkom. Ik zat op dat ogenblik midden in een grootscheepse verbouwing en was omgeven door chaos en troep. Ze vervolgde: “Heb je je ooit afgevraagd waarom de hoorn van een eenhoorn vastzit op zijn voorhoofd? Tussen de wenkbrauwen, waar het derde oog zich bevindt. Het derde oog is een van de zeven chakra’s, en wordt geassocieerd met intuïtie, verlichting en hoger bewustzijn.”

O ja, dat derde oog... Glad vergeten. Drukdoende met geregel voor de verbouwing hield ik me nauwelijks bezig met helderzien en derde ogen. De praktijk was tijdelijk gesloten en ik had vrijaf van paranormale waarnemingen.

Keltisch vorig leven

Lang geleden, in een Keltisch vorig leven, beschikte ik over helderziende gaven. Ik was een meisje dat intuïtief meer waarnam dan anderen. Het lichaam dat ik toen had was lang en dun, mijn huid wittig, mijn haren orangerossig. Vergeleken bij de rest van de stamleden viel ik op. Door hoe ik er als schrielkip uitzag, maar ook door rare dingen die ik deed. Waarschuwen voor naderend gevaar zodat iedereen tijdig kon schuilen. Aankondigen dat er hevige slagregens en stormen aankwamen, voorspellingen doen over lange periodes

van droogte. In geval van voedselschaarste was het verstandig etensvoorraden aan te leggen. Als me gevraagd werd hoe ik aan die informatie kwam, wees ik naar mijn voorhoofd, tussen mijn ogen, en zei: 'Dáár zie ik het gebeuren!' Of dat achteraf gezien een verstandig antwoord was...

Op een dag werd ik vastgebonden op een metersgroot ovalen stuk rotssteen, dat wat weg had van een Hunebed. Volgens stamgebruik was het de hoogste tijd om de weergoden gunstig te stemmen. Het beste offer dat ze konden brengen, was ik. Iemand die in contact stond met twee werelden en boodschappenmeisje was tussen de weergoden en stamleden.

Na het eten van een verdovend kruidenpapje werd ik pijnloos geofferd. De stamoudste stak een lange spiraalvormige bronzen dolk in mijn hart én daarna in mijn voorhoofd, tussen mijn ogen. Een perfect offer voor de weergoden: een jonge maagd die alles wist over plotselinge en naderende weersveranderingen. Na mijn sterven zag ik met mijn zielsogen het lichaam liggen dat ik verliet, van bovenaf. Een dood, mager, spierwit uitzierend meisje. De ogen waren uitgestoken. De dolk zat nog vast in het voorhoofd en het heft blonk in het zonlicht.

Heb ik daarom een hekel aan eenhoorns? Omdat de gouden spiraalhoorn op het voorhoofd van een maagdelijk wit paard me onbewust doet terugdenken aan de glimmende dolk in het hoofd van het geofferde meisje?

Galopperende eenhoorns

Had ik meer onbewuste herinneringen aan vorige levens die ervoor zorgden dat ik eenhoorns liever omzeilde? Ik riep de Amerikaanse regressie- en hypnotherapeut Brian Weiss erbij. Virtueel gesproken. Ik Googelde zijn *past lives regression* meditatie en ging er een half uur voor zitten. Het leverde een schat aan indrukken op. Van alles door elkaar.

Herinneringen aan een voorbij leven op de prairie. Als donkergetinte, magere jongen. Ik zag mezelf rennen tussen hoog wuivend gras. De jongen werd aangevallen door een antilope. Met flinke verwondingen tot gevolg. De conclusie van de jongen: grote dieren met hoorns zijn levensgevaarlijk. Oppassen! Voorzichtiger dan eerst ging de jongen, nadat zijn wonden geheeld waren, voortaan op jacht. De hoorn van een ander gedood dier gebruikte hij om geluid mee te maken om in gevaarlijke situaties anderen te waarschuwen.

Ik zag een ander groen en vruchtbaar heuvellandschap voor me, heel lang geleden, bevolkt met bizar uitziende dieren. Ogenblikkelijk dacht ik terug aan een cliënt uit mijn praktijk die tijdens een regressiesessie vertelde over een van zijn voorgaande levens in pré-Atlantis-tijd, waar hij experimenteerde met het creëren van nieuwe wezens. Naar willekeur 'knutselde' hij met energie- en gedachtenkracht aan de meest vreemdsoortige exemplaren. Streepjes hier, andere kleuren daar. Hij ontwierp en creëerde dieren met grote hoeven, kleine hoeven. Korte oren, lange oren. Hij veranderde het uiterlijk van

dieren omdat hij daar zelf zin in had, koppen in lengte en breedte; gaf ze de ene keer rechte hoorns, de andere keer gekronkelde. Vergat daarbij hun dierenwelzijn.

Een flits uit een ander vorig leven. Middeleeuwen. Ik ben een vrouw. De japon die ik draag voelt zwaar aan. Ik loop chagrijnig te dwalen in een somber uitzierend kasteel en bekijk bordeauxrode en groenige wandtapijten. Op een van de geborduurde taferelen heeft een paard van gestikt zilverdraad een lang puntig voorwerp op het hoofd. Ik bekijk het zilverkleurige dier en vraag me af of zulke viervoeters bestaan. De werkpaarden van het kasteel zijn lomp en plomp, stevig van bouw en bruingekleurd. Zouden paarden met één hoorn in een ander land leven? De titel van een historische roman viel me in: *De jonkvrouw en de eenhoorn* van Tracy Chevalier, een boek over middeleeuwse wevers van wandtapijten. De titel en inhoud sprak me aan, maar ik worstelde me door het boek heen. Zocht naar iets dat ik tijdens het lezen niet vond. Mijn eigen herinneringen.

Ik nam het beeld waar van een foetus in een baarmoeder. De navelstreng spiralend om de nek van het kindje. Is de eenhoorn met zijn spiralende hoorn een spirituele aankondiging van (weder)geboorte, een nieuwe periode die aanbreekt?

Plots zag ik galopperende witte paardenbenen. De hoeven raakten nauwelijks de met gras bedekte bodem. De wind ruiste. Bloemen. Veel groen, roze en geel. Ik had het gevoel dat ik een tamelijk kleurloos half doorzichtig

energiewezen was dat boven een heuse eenhoorn hing en meedeinde op diens galopperende bewegingen. Ik zweefde naar beneden en maakte een snelle duikvlucht in de aura van het dier, maakte contact met hoe de hoeven zich over de grond voortbewogen. Aarzelde.

Wel of niet versmelten met het energieveld van dit onbekende dier? Ik bewoog weer omhoog en zweefde weg. Zag van bovenaf een grote kudde sneeuw witte paarden die lange punthoorns op het hoofd hadden zitten. Dit voorbijje leven als energiewezen voelde extreem oud aan. Alsof het de bedoeling was om contact te maken vanuit een andere dimensie met dieren op aarde, om te ervaren dat alle wezens in het heelal bestaansrecht hebben. Het gebied waar de kudde eenhoorns in ronddraafde en galoppeerde was aangenaam warm en vochtig. Ongerepte natuur. Wonderschone groene heuvels, bergen. Een Shangri-La, een aards paradijs.

Geestenwereld

Vriendin Esther Whatsappt: “Volgens mij zijn eenhoorns altijd onzichtbare mythische wezens geweest uit de geestenwereld waarin de zieners konden reizen. Het heeft te maken met het toekennen van krachten aan dieren, zoals de indianen dat doen met hun totemdieren, dat zijn soms ook mixdieren.” Dit klonk logisch, sjamanen die transparante eenhoorns ontmoeten in de droomstaat.

Esther tipte de film *Winter's Tale*. “Die moet je een keer gaan zien! Fantasy inclusief reïncarnatie en divinatie, en

zo stijlvol: met een eenhoorn.” De filmtrailer (2014) ziet er inderdaad verleidelijk mooi uit. Ik appte terug: “Ik maak een artikel over mijn eigen zoektocht naar de betekenis van de eenhoorn voor mij, deze input van jou weef ik daar ook in. Meer om lezers te laten nadenken, en mezelf. Ik heb de wijsheid niet in pacht. De eenhoorn kan voor iedereen wat anders betekenen.” Esther: “Dat vind ik een mooie invalshoek.”

Door het schrijven over mogelijke betekenissen van de eenhoorn draag ik vast mijn steentje bij aan de ontrafeling van het wel of niet bestaan van dit magische witte paard.

Magisch geloof

Vriendin Willemijn stuurde een linkje naar een Engelse Facebookpagina waar de eenhoorn centraal staat. De ene tekst over de betekenis van ‘het tegenkomen van een eenhoorn’ is nog fraaier dan de ander. Iets te Amerikaans, naar mijn zin. Toch voel ik ergens herkenning op zielsniveau en denk ik erover na. “You are a gifted healer with powerful psychic or intuitive abilities. You're being encouraged to deepen your self-healing journey or to develop your gifts and take them to an even higher level. It hasn't always felt safe to be magical and powerful.”... “Your physical body and aspects or your soul may hold memories of being persecuted in past lives. Influences from previous incarnations may cause you to doubt your gifts or shrink from your abilities. You may find it hard to talk about what you do or to 'own' your brilliance.”

Okay, universum: bericht ontvangen en begrepen. Nu nog ernaar handelen.

De tekst eindigt, vrij vertaald, met: “De magische eenhoorn moedigt je aan om in jezelf te blijven geloven.” ... “Geloof in jezelf en in je helende gaven. Ga er op uit, laat je licht schijnen en laat jouw hart je gids zijn om de bijzondere heler te worden die je hoort te zijn.” Een algemene spirituele boodschap die veel gevoelige personen zal aanspreken.

Toen bovenstaand verhaal over mijn zoektocht naar de betekenis van de eenhoorn eenmaal geschreven was en het artikel geplaatst in ParaVisie Magazine, trokken eenhoorns niet langer mijn aandacht. Eenhoorn-afbeeldingen zijn nog steeds overal te vinden, maar ik struikelde er niet meer over. Op naar een volgend leermoment.

Ik ben benieuwd wat of wie ik ‘irritant vaak’ ga tegenkomen, net zolang totdat ik de spirituele of symbolische boodschap door heb. Ik kan nogal hardleers zijn. Niet voor niets had ik tientallen eenhoorns in korte tijd nodig voordat ik mijn persoonlijke speurtocht aanving.

Guess what... inmiddels vind ik de eenhoorn een schitterend dier! Fantasie of realiteit, als dit witte sprookjespaard jouw leven binnen galoppeert, doe er mee wat je wilt.



BLUBBER

**3.
ZIELSHERINNERINGEN AAN MODDERIGE
VORIGE LEVENS**

Genoot je als kind van de natuur en rende je blij rond op blote voeten in het gras? Speelde je in een vorig leven

lachend verstoppertje tussen hoge planten die groeiden in vruchtbaar rivierslib? Werd je in een Romeins vorig leven verwend in een badhuis en na een massage ingesmeerd met een heerlijk geurende kleilaag? Dan is het mogelijk dat modder, een mengsel van water en aarde, nu mooie herinneringen naar boven brengt aan situaties uit lang vervlogen tijden. Ergens in je zielsbewustzijn is de kenmerkende geur van slik - hoe dat ruikt, aanvoelt en eruitziet - opgeslagen.

Aangename herinneringen aan blubber kunnen fijne associaties oproepen en richting geven aan persoonlijke voorkeuren in het hier-en-nu. Dat maakt, dat je je bijvoorbeeld als 'herboren' voelt na een bezoek aan een hedendaagse spa waar je een moderne modderpakking ondergaat. Of je vindt het lekker om 'aan te modderen' in werk of relaties, bent misschien wel dol op kleimaskertjes aanbrengen op je gezicht of fan van motor-crossen op nat, glibberig terrein. Hoe meer modder, hoe beter.

Moerasprut

Janine ging met haar beste vriendin Isa naar de sauna. Samen een dag relaxen en kletsen met als hoogtepunt voor beiden een chocolade-modder-lichaamspakking! Volgens de brochure zou deze behandeling een vocht-afdrijvend en vitaliserend afslankend effect geven en zou hun huid na afloop zijdezacht aanvoelen. Janine en Isa keken er echt naar uit.

Tijdens het aanbrengen van de donkerbruine modderpakking die naar chocolade geurde, lagen Janine en Isa naast elkaar, op hun rug, ieder op een aangenaam verwarmd en zacht klotsend waterbed. Wat rook de chocoladeblubber lekker. Maar totaal onverwacht bracht dit uurtje ontspanning voor lichaam en geest Janine in opperste verwarring. De blubberige massa op haar huid maakte paniekgevoelens bij haar los. Ze begon te hyperventileren en gilde het uit. Kwam overeind, stapte resoluut van het waterbed af en vloog richting douches om 'die enge troep' van zich af te spoelen. De relaxbehandeling was van zeer korte duur.

In therapie bleek Janines angst terug te voeren naar een gerechtelijke veroordeling in vroegere tijden. In één van haar voorbije levens was Janine een sensitieve vrouw geweest die door een tribunaal onterecht was veroordeeld tot heks. Om te bewijzen dat ze geen heks was moest de vrouw zich van haar 'heksenkledij' ontdoen en naakt een duister moerasgebied inlopen. Kwam ze daar levend uit, dan was ze onschuldig. Helaas zakte ze na driehonderd meter strompelen weg in een donkere deinende grondmassa. Ze gilde en gilde. Niemand schoot te hulp. Steeds dieper zakte ze weg in de meurende, drassige grond. Onschuldig stikte ze in de blubber.

Deze ervaring werd getriggerd in het spacomplex op het moment dat de schoonheidsspecialiste de modderpakking op Janines huid aanbracht. In combinatie met het zacht wiebelende waterbed waarop ze lag, bracht dit herinneringen naar boven aan een levensgevaarlijke situatie in een moerasgebied. Op zielsniveau asso-

cieerde Janine de smurrie op haar lijf, hoe lekker die nu ook rook, met donkere zacht deinende moerasprut waarin ze de dood had gevonden. Aan mij de taak als reïncarnatietherapeut om haar de verschillen tussen dat vorige leven en nu te laten zien.

Terug naar de kust

Luuk, vader van een zoontje van vier, was door zijn vaste vriendengroep uitgenodigd voor een weekend op een Waddeneiland. Hij liet de invitatie aan zich voorbijgaan. Luuk durfde niet in de buurt van strand en zeewater te komen ondanks dat hij kon zwemmen. Ook een volgend uitje, zeevissen met vrienden, sloeg hij af. Zijn kameraden vonden hem slap, normaal ging hij altijd mee. Hij vertelde me dat een eerdere dag naar het strand, met zijn vriendin en hun zoontje, op een grote mislukking was uitgelopen. Hun zoontje wilde spelen aan de vloedlijn, zandkastelen bouwen met emmer en schepje. Luuk was voortdurend hyper alert en extreem bezorgd. Ieder moment verwachtte hij dat er iets vreselijks zou gebeuren. Hij vond de branding en het natte zand levensgevaarlijk.

Luuk bleek in een vorig leven een arme visser aan de Normandische kust te zijn geweest. Om wat extra's bij te verdienen zocht de visser in beperkte vrije uren in de schemering naar schelp- en schaaldieren. Vakkundig peuterde hij die uit natte rotsspleten. Op een dag kwam de vloed veel sneller opzetten dan hij had ingeschat. Zijn voeten zakten weg in het natte zand. Eén voet haakte achter een rots. Hij viel voorover, met zijn gezicht in het

snel opkomende zeewater. Het lukte niet om overeind te komen. De visser kon niet zwemmen, al probeerde hij met zijn armen bewegingen te maken die erop leken. Het kolkende water sloot zich boven hem. Hij verdronk.

Niet zo gek, dat Luuk wadlopen en zeevissen liever aan zich voorbij liet gaan, en dat hij zijn spelende zoontje aan de vloedlijn op het strand scherp in het oog hield. Nat zand en zeewater betekenden een keer de dood.

Miezerregen en depressie

Gedachten die mensen hebben vlak voordat ze doodgaan (bijv. Janine: 'Ik stik in de modder' en Luuk: 'Snel opkomend zeewater is gevaarlijk') kunnen in volgende levens na- of doorwerken. Zo ken ik verhalen van cliënten die het in vorige levens lang moesten volhouden in blubberige omstandigheden. Ze hadden levens gehad als soldaat in de Eerste Wereldoorlog, levens die eindigden in modderige loopgraven. Dagen, weken, maanden achtereen namen soldaten stelling tegen de vijand. Zittend, staand, lopend, etend, pratend, vechtend, slapend. Kleumend van de kou, in door henzelf gegraven kuilen en gangenstelsels in de grond. Bij langdurige regenval liepen loopgraven vol met water. Uniformen werden vochtig, laarzen zogen zich vast in de zompige modder. Gedachten uit hun laatste levensuren bleven op zielsniveau overeind: zolang we in de modder zitten, leven we tenminste nog.

Matthias had last van zwaarmoedigheid. Troosteloze gedachten overvielen hem op grauwe regendagen als het langdurig miezerde. Dan voelde hij zich diep- en diepongelukkig. Gedachten maalden in zijn hoofd: 'Hoe ben ik hierin verzeild geraakt? Hoe kom ik hieruit?'

Hij haatte regen en opspattend modder, en weigerde laarzen aan te trekken. Pas nadat Matthias hoorde dat dergelijke overpeinzingen pasten bij het leven van de soldaat die hij eens was geweest, omgekomen in een loopgraaf in WOI, kon hij anders kijken naar heden-daagse regenval en kaplaarzen die besmeurd waren met blubber. Dankzij reïncarnatietherapie liet hij de oorlogs-belevenissen achter zich en maakte hij zich los van de sombere gedachten in zijn hoofd.

Moddervet

Betty had een onbegrijpelijke drang om veel te eten. Ze zei daarover: "Als ik veel vet op mijn botten heb, dan red ik het wel". Totdat de huisarts aangaf dat haar extreme overgewicht echt niet meer verantwoord was. In therapie stuitten we op een oude overlevingsgedachte die Betty's huidige onverzadigbare eetlust aanstuurde. Tijdens een regressiesessie herinnerde ze zich een leven als lichamelijk gehandicapte jongen. Een jongen met misvormde benen. Hij zat opgesloten in een houten hok bij varkens. Kroop daar rond. At hetzelfde als de dieren die vetgemest werden voor de slacht. In dat korte leven was zijn 'thuis' een plek in de modder. Hij ging geloven: 'Als ik net zo vet ben als een varken, mag ik er misschien uit'. Hij hoopte met 'veel vet op de botten' verkocht te

worden en vrij te komen. Maar het huishoudafval (zijn vader was varkensboer) dat hij at, was niet voldoende om in leven te blijven. Ondervoed stierf hij, niet veel ouder dan een jaar of tien.

Betty bracht 'moddervet zijn' nog steeds in verbinding met overleven. Zielsherinneringen aan het leven als lichamelijk gehandicapte jongen in het varkenskot werden getriggerd op de dag dat Betty door een familielid neerbuigend 'vet varken' werd genoemd. Vanaf dat moment at ze steeds meer en verloor ze de controle over haar gewicht. Tot ze met behulp van reïncarnatietherapie de waarde weer zag van een gezonder en minder zwaar lichaam.

Net als andere cliënten in mijn praktijk die opmerkelijke voedings- en eetpatronen hanteren als overlevingsstrategie, had Betty minder moeite met het volgen van een gezond dieet nadat ze begreep welke oude oorzaak ermee samenhang.

Genesis

Misschien heb jij een vorig leven gehad waarin klei een grote rol speelde? Was je pottenbakker en maakte je prachtige borden, kommen en schalen van aardewerk. Door met de hand kleirolletjes tegen elkaar aan te drukken en het handgevormde kleiservies op lage temperatuur te bakken in een kuiloven. Of had je een gelukkig bestaan waarin je de trotse eigenaar was van een mooi huis opgetrokken uit baksteen van rivierklei. Mogelijk had je een ander meer primitief onderkomen

waar slijk als specie diende. En ben je nu vakgericht of hobbymatig bezig met klei, steen en bouwen.

Je kunt een zwaar en moeizaam bestaan hebben gehad, een leven met veel *struggle*, waar je dapper het hoofd boven water probeerde te houden. Dat vertaalt zich nu wellicht in kijken naar of meedoen aan modderworstelen.

Natte aarde bestaat sinds mensenheugenis. In een vrije vertaling naar Genesis (2:7): God maakte de mens van aarde, stof van de grond. Hij blies zijn adem in de neusgaten - van een kleibeeldje, stel ik me zo voor - en de door hem gecreëerde mens ging leven.

Eerste letters in klei

Hoe ik op dit artikel over modder en vorige levens kwam? Inspiratie is overal! Bij de supermarkt kocht ik een potje haarwax. Het opschrift *Messy Matt Clay, Mud Wax* ontging me. Thuis opende ik het potje en zag toen pas de inhoud, een grijze substantie. Klei-wax? dacht ik verbaasd. Ik haalde een klodder wax uit het potje, wreef de grijze 'klei' tussen mijn handen en keek in de spiegel van de badkamer. Klei. Water. Zand. Klei...

Mijn spiegelbeeld vervaagde en mijn gezicht veranderde in de beeltenis van een indiaan. Een jonge krachtige krijger, die een handvol roodbruine klei naar zijn gezicht toe bewoog om strepen aan te brengen op zijn wangen en voorhoofd. Een glimp uit een vorig leven! Een spontane herinnering aan een bekend oud ritueel, natte gekleurde aarde op mijn huid smeren om tegenstan-

ders af te schrikken. Het beeld van de indiaan in de spiegel vervaagde, ik zag mijn eigen gezicht weer.

Opnieuw keek ik naar de grijze klei-wax tussen mijn vingers. Bizar. Om vervolgens mijn spiegelbeeld nog éénmaal te zien veranderen. Dit keer 'zag' ik een grijze bodem, daarna een waterplas met kleine visjes erin, Modderkruipertjes. Wuivend riet, een rivieroever in een warm land. Lang geleden. Een meisje was ik. Behendig kroop ik tussen wuivend riet door in een rivierbedding met kleine modderpoelen. Vastberaden sloop ik op iemand af. Ik wilde een schrijver aan het werk zien! Een man, die met een stuk afgesneden rietstengel tekens drukte in een zojuist gevormd, nog nat kleitablet. 'Als ik dat toch eens kon, schrijven', dacht ik. En weg was het beeld. In de badkamer keek ik lachend naar het potje modder-wax dat ik vasthield.

Mijn schrijfwens kwam uit, eeuwen later. Soemerische kleitabletten zijn allang vervangen door digitale *tablets*, maar klei blijft een veelzijdig natuurproduct.



OPVLIEGENDE VROUWEN

4.

OVERGANGSPERIKELEN EN MOGELIJKE OORZAKEN (vorige levens in vuur en vlam)

Tachtig procent van alle vrouwen in de overgang, de periode waarin de menstruatie stopt, heeft last van lichamelijke ongemakken. De bekendste kwalen: op-

vliegers, gewichtstoename, hartkloppingen en stemmingswisselingen. Zelden zijn deze vrouwen blij. Ze puffen van de hitte, mopperen en klagen over kleine dingen, zijn verdrietig, depressief of ronduit boos. Soms gedragen ze zich als verongelijkte feeksen. Wat kunnen ze doen om zich lichamelijk beter te voelen? Wennen aan hun nieuwe levensfase? Hormoonpreparaten slikken? Anders tegen de symboliek van de menopauze aankijken?

Koud. Warm!

Bij veel vrouwen tijdens de overgang raakt de lichaamsthermostaat van slag. Minder oestrogeen in het bloed beïnvloedt onder andere de werking van de bloedvaatjes in de huid. Van het ene op het andere moment kunnen vrouwen hierdoor een plotseling opkomend gevoel van extreme warmte ervaren. Hitte, die zich razendsnel verspreidt vanaf borsthoogte over hals, hoofd, soms zelfs over het hele lichaam. Met als resultaat een knalrood hoofd en een lijf dat nat is van transpiratie: een opvlieger! Vrouwen in de overgang, of anders partners van zulke vrouwen, kennen die ogenblikken wel. Niet voor niets wordt deze levensfase grappend 'de vestjesperiode' genoemd. Vrouwen hebben het voortdurend te warm of te koud. Kledingkeuze is lastig, een vest praktisch. Aan. Uit. Aan. Uit. De meest gehoorde uitspraak tijdens een opvlieger: 'Ik heb het ineens zo warm, ik moet echt even wat uittrekken'. En vijf minuten later hebben deze vrouwen het weer koud, tot rillen en klappertanden aan toe.

Meegaan op de stroom van het leven

Mijn eigen overgangsklachten beperkten zich tot een enkele opvlieger overdag en slaapproblemen 's nachts. Niet leuk, maar ik zat er verder niet zo mee. Vond dit horen bij het ouder worden. Rimpels. Haaruitval. Niet meer menstrueren, geen kinderen meer kunnen krijgen. Afscheid nemen van een periode als vruchtbare vrouw. Kwestie van wennen. De overgangsperiode is nu eenmaal onderdeel van het leven. Om me heen zag ik vrienden en familieleden die stierven op middelbare leeftijd. Ik was blij dat ik überhaupt ouder mócht worden en misschien wel wijzer. Hoe makkelijker ik tegen de menopauze en veranderingsprocessen aankeek des te minder last ik had van 'de overgang'. De symboliek van de overgang zette me wel aan het denken. Ik lette op alle veranderingen - *overgangen* van het een naar het ander - die ik in die periode (mee)maakte. Lichamelijke veranderingen als vrouw én veranderingen in privé-, werk- en relatiesituaties. Daar waar ik kon bewoog ik mee op de natuurlijke stroom van het leven.

Af en toe kreeg ik vrouwelijke cliënten met overgangsklachten in mijn praktijk. En omdat iedere cliënte haar lichamelijke menopauze-ongemakken weer totaal anders beschrijft, viel me op hoe ik over mijn eigen opvliegers sprak, als 'hitte-aanvallen'. Voor mijn gevoel stond ik op zulke momenten kortstondig 'in vuur en vlam, in brand'. En bij een raar kuchje dat ik kreeg dat maar niet overging, had ik het over 'geen lucht meer krijgen en bijna stikken'.

Vliegende heksen

Persoonsgebonden, zich herhalende uitspraken bij het omschrijven van lichamelijke problemen zijn in veel gevallen sleutels tot oplossing van die problemen: de achterliggende oorzaak, die aangepakt kan worden. *Mijn* uitspraken hielden verband met een sterfervaring in een vorig leven. In de late middeleeuwen was ik letterlijk een keer 'in vuur en vlam' gezet, in een leven dat eindigde op de brandstapel. Een heksenleven. Indertijd verstreekte ik als vrouw geneeskrachtige kruiden aan zieken terwijl ik goed wist dat dit niet mocht van de leiders van de katholieke kerk. Ik was op de hoogte van heksenvervolgingen in het gebied waar ik woonde maar ging ervan uit dat ik geen heks was. Ik wist gewoon veel van medicinale planten en hoe kruidenzalven toe te passen om zieken te genezen. Dat ik intuïtief goed aanvoelde welke kruiden, medicinale papjes en zalven ik het beste kon inzetten om mensen beter te maken, dat was niets magisch voor me. Heksen waren *andere* vrouwen, vrouwen die zich bezighielden met duivelse zaken en die konden vliegen op een bezemsteel. Aangezien ik dat niet deed, achtte ik me veilig. Mijn kruidenwerk ging jaren goed. Tot ik op een dag toch opgepakt werd samen met andere 'heksen' en veroordeeld werd tot de brandstapel. In de rookontwikkeling van de brandende takkenbossen, waar ik vastgebonden bovenop stond, hield ik het niet lang vol om te blijven ademen. Als kruidenvrouw van middelbare leeftijd stikte in de optrekkende rookwolken terwijl ik de brandende takken hoorde knisperen.

Na de dood, *de overgang* naar een andere dimensie, ontdekte ik dat ik met mijn zielsenergie omhoog kon zweven ('op'vliegen), ver weg van het gekrijs van de andere vrouwen die in brand stonden nadat ze tot heks veroordeeld, het leven lieten.

Nadat ik die sterfsituatie uit dat voorbije leven beter begreep en afrondde, werden de warmteproblemen in mijn huidige lijf en leven, de opvliegers, onmiddellijk minder in hoeveelheid en hevigheid. Hitte + in brand staan + overgaan (naar een andere dimensie) verbond ik niet langer aan mijn huidige lichaam dat zich in de overgang bevond. Ook uitte ik nog boosheid, oude opvliegendheid, richting heksenvervolgers. Destijds had ik de kans daarvoor niet gekregen. Overigens, de *trigger* waarop heden en verleden door elkaar waren gaan lopen, was gelijk opgegaan met eenzelfde leeftijd nu, het volgen van een medicinale kruidencursus en het geven van meer helderziende consulten. Heksengedrag in de ogen van de nuchtere medemens die niets moet hebben van het paranormale.

Met behulp van schrijftips uit de reïncarnatietherapie leerde ik verschillen aanbrengen in de gebeurtenissen toen en nu. Dit alles scheelde mij een ritje naar de huisarts die ik toen had. Hij was een oudere man die al zijn vrouwelijke patiënten met overgangsklachten uit gewoonte voorzag van medicijnen met oestrogenen en progestagenen. Vanzelfsprekend is iedereen vrij te doen en laten wat-ie wil, maar ik kies toch liever voor alternatieve probleemoplossingen zoals werken met inzichten uit vorige levens.

Kinderen

De overgangsfase kan voor vrouwen bijzonder lastig zijn, pijnlijk en complex. Je zult maar last hebben van niet te beteugelen stemmingswisselingen, libidoverlies, extreme oververmoeidheid en hartkloppingen. Lichamelijke klachten die al snel ontstaan bij vrouwen van middelbare leeftijd die niet goed of niet meer weten waar ze staan in hun relatie of in hun leven. Welke kant moeten ze op? Met recht een overgangsfase die nogal eens parallel loopt aan geen kinderen meer kunnen krijgen (menopauze of vervroegde overgang na bijv. baarmoederverwijdering) of wanneer volwassen kinderen het huis uit gaan. Wat moeten té dienende vrouwen bijvoorbeeld, die jarenlang dachten dat hun vrouwzijn voornamelijk afhing van het verzorgen van partner en gezin?

Hierna volgen enkele voorbeelden van cliëntuitspraken die je op een idee kunnen brengen om anders te kijken en luisteren naar overgangskwalen van vrouwen in de overgang. Genoemde klachten werden uit gewoonte toegeschreven aan de overgang, maar verdwenen na verkregen inzicht en werken met vastzittende emoties via regressie- en reïncarnatietherapie.

Klachten, anders luisteren naar uitspraken

Cliente A: *“Als ik hard moet lachen, plas ik telkens in mijn broek”*. Ongewild urineverlies kán samenhangen met verdrongen emoties.

Deze cliënte had een groot aantal sterfgevallen in haar familie meegemaakt in relatief korte tijd. Ze hield zich groot, werkte door. Bleef lachen en nam geen tijd voor haar verdriet. Tijdens de menopauze was urineverlies haar grootste probleem. Dankzij therapie kreeg ze de kans anders om te gaan met het uiten van haar opgespaarde en vastzittende tranen. Daarna kon ze weer verder met haar leven zonder dat ze ongewild urine (emoties, water, tranen) verloor.

Cliënte B: *“Ik heb een opgeblazen maag, alsof er een ballon in zit.”* Deze cliënte had last van chronische maagproblemen sinds ze in de overgang zat. Ze voelde zich te dik.

Rond haar dertigste levensjaar had ze een traumatische ziekenhuisopname meegemaakt. Nu ze het rustiger aandeed (kinderen uit huis, man vaker thuis) kwam ze eindelijk aan zichzelf toe. De ‘ballon’ verwees naar een mislukte narcose-ervaring. Toen de oude ziekenhuis-situatie besproken was, en (energie)narcoseresten waren opgeruimd door middel van ademhalings sessies, ervoer ze minder stress. Het voedsel werd weer normaal in haar maag verteerd, het voortdurende opgeblazen gevoel dat ze had, verdween.

Cliënte C: *“Deze overgangsperiode is vreselijk! Ik moet er telkens van huilen”*. De cliënte die dit zei, voelde zich alleen staan in haar relatie.

Lichamelijke vermoeidheidsklachten, toegeschreven aan de menopauze, werden door haar partner niet serieus genomen. Dit maakte haar opstandig én ver-

drietig, maar liet tegelijkertijd zien dat dit patroon (onverschilligheid van de partner) al jaren gaande was. Ze zette een scheiding in gang en ‘ging over’ naar een periode zonder echtgenoot. Ze knapte lichamelijk zienderogen op en leerde zelfstandig(er) functioneren.

Cliënte D: *“Mijn kinderen zijn de deur uit. Ik heb altijd voor ze gezorgd. Ik voel me zo eenzaam! Wanneer komt er licht aan het einde van deze overgangstunnel?”* De vrouw die dit vertelde had een bijna-doodervaring meegemaakt op jonge leeftijd. Nú was de tijd om daarover te durven spreken. Het zwijgen over die ervaring, het zien van ‘de tunnel en het licht’, had haar te lang een eenzaam gevoel gegeven. Door hierover alsnog te vertellen, verdwenen haar gevoelens van eenzaamheid.

Cliënte E: *“Sinds ik in de overgang zit, heb ik de hele tijd zo’n weeïg gevoel.”* Hier ging de cliënte onder lichte trance terug naar de periode vóór haar geboorte toen ze nog in de buik van haar moeder zat, vlak voordat de weeën begonnen.

Die baarmoederperiode werd tijdens de menopauze getriggerd. Cliënte E. moest namelijk een groot aantal nieuwe levensveranderende beslissingen nemen. Ze zei: ‘Ik krijg de kans opnieuw *geboren* te worden nu ik meer tijd heb voor mezelf’. Het weeïge gevoel verdween na het doen van een symbolische geboortesessie met behulp van regressietherapie.

De overgang als herstelperiode

Vrouwen die precies in de menopauze door hun partner worden verlaten en een scheiding te verduren krijgen, hebben het lichamelijk en emotioneel extra zwaar. Ze voelen zich onaantrekkelijk, moegestreden.

Waren ze voorheen (te) *gefocussed* op hun partner-en/of moederrol, nu krijgen ze plotseling gedwongen meer tijd voor zichzelf. Hoe dat in te vullen? De meesten zijn dat verleerd. Overgangsjaren zijn voor deze groep recent gescheiden vrouwen nuttig om emotioneel te herstellen en zichzelf beter te leren kennen. Voor hen breekt een tijd aan zich te (her)ontdekken, te heroriënteren op de toekomst en te herstellen van ingrijpende relatiebreuken.

Door anders te luisteren naar probleemomschrijvingen over overgangsklachten kunnen vrouwen naast of in plaats van hormoonpreparaten en gangbare medicijnen óók geholpen worden door regressie- en reïncarnatietherapeuten om hun klachten te verminderen of laten verdwijnen.

‘Opvliegende’ vrouwen kunnen hun taalgebruik eens onder de loep nemen. Welke boosheidissues of onaffe zaken uit het recente of verre verleden zorgen nog steeds voor opvliegend gedrag? Welke uittredingen of bijna-doodervaringen (waarbij de ziel het lichaam verliet en omhoogging of opvloog) zijn onvoldoende emotioneel verwerkt of bevatten nog ‘boodschappen voor de ziel’? De overgang is een boeiende periode om

emotioneel en lichamelijk te herstellen en bevat vele mogelijkheden tot verandering.

Wat wil je bereiken in de levenstijd die nog resteert? Bepaal je positie als vrouw. Zorg goed voor jezelf, voor lichaam en geest. Ontdek waar je gelukkig van wordt. Ontdoe je van knellende relaties, knoop nieuwe vriendschappen aan. Pak een hobby of studie op, één die je misschien altijd al had willen doen. Drink minder alcohol, eet minder gekruid en liefst gezond(er) en vegetarisch voedsel. Focus op een blijde vrouw zijn! Het stoppen van de menstruatie, het einde van de vruchtbaarheid op het gebied van voortplanting, wil niet zeggen dat je nooit meer de vruchten kunt plukken van iets.

Gelukkig is niet iedere mopperende hevig transpirerende vrouw in de menopauze (met knalrood hoofd, puffend van de hitte vanwege een opvlieger) een boze feeks. Maar er kan een enkele heks tussen zitten uit vroegere tijden.



VROEGE HERINNERINGEN

5.

VANAF WELKE LEEFTIJD KUNNEN WE ONS IETS HERINNEREN?

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat vroege jeugdherinneringen bijna allemaal stammen uit de leeftijdsperiode tussen de drie en vier jaar. Er zijn

nauwelijks volwassenen die zich spontaan situaties herinneren uit hun eerste levensjaar of van net na de geboorte. Volgens psychologen zijn zulke herinneringen praktisch onmogelijk. Is dat werkelijk het geval? In het kader van regressiewerk in het huidige leven deed ik een oproep op sociale media: Wat is jouw vroegste jeugdherinnering?

Als je terugdenkt aan je aller vroegste kinderjaren welke herinneringen komen er dan direct bovendrijven? Hoe jouw pop eruitzag of hoe zacht jouw knuffelbeer aanvoelde? Dat je je verjaardag vierde als peuter en blij een speelgoedautootje in ontvangst nam? Dat je het als baby benauwd kreeg in de wieg onder een te warm dekentje? Misschien herinner je je dat je in de box lag en speelde met iets dat een tingelend geluid maakte en dat boven je hoofd hing? Of vond je het vreemd ruiken in het ziekenhuis, meteen na je geboorte? Grote kans dat psychologen die dit lezen meewarig hun hoofd schudden. Vroege herinneringen aan baby- of baarmoedertijd zijn volgens hen praktisch onmogelijk, ook al lijken die herinneringen levensecht.

Eén van mijn vroegste herinneringen is deze. Ik zit in een hoge kinderstoel in de woonkamer en ben ongeveer anderhalf jaar oud. Ik voel hoe de touwtjes van het slabbetje achter in mijn nek kriebelen. Af en toe voert mijn moeder me een drabbig papje vanaf een lepel. Ze zegt: "Hapje voor papa, hapje voor mama". Ineens voel ik hoe de kinderstoel waarin ik zit opgepakt wordt. Een kort moment zweef ik door de lucht. In plaats van 'aan

de eettafel' zet mijn vader me in de kinderstoel 'voor het raam'.

Gelig licht, afkomstig van een hanglamp boven de tafel wijzigt voor mijn kinderoogen in een groot donker vlak, het woonkamerraam. Buiten is het donker. Eind van de middag, begin van de avond? Ik hoor mijn vader zeggen: "Kijk, dat is sneeuw! Allemaal vlokjes." Ik vraag me af wat dat donkere vlak, een raam, precies is. Vervolgens zie ik kleine witte dingetjes langzaam naar beneden vallen. Ik probeer één vlokje te volgen maar er dwarrelen zoveel sneeuwvlokjes naar beneden dat ik er duizelig van word.

De illusie van het geheugen

Psychologe Julia Shaw vertelt in haar boek *De illusie van het geheugen* dat een herinnering zoals die van mij onmogelijk is. Volgens haar "kun je je niet stellig herinneren wat voor een mobiele er boven je wiegje hing, hoe de verloskamer er net na je geboorte uitzag of hoe de warmte aanvoelde in de baarmoeder." Hersenen van baby's zijn fysiek nog niet in staat om herinneringen aan te maken en die langdurig op te slaan. Volgens Shaw ontbreekt het zuigelingen en jonge kinderen aan begrip en onderscheidingsvermogen.

In haar boek schrijft ze dat jonge kinderen wel herinneringen kunnen aanmaken, maar dat ze die niet kunnen vasthouden totdat ze volwassen zijn. Toch zijn er wel degelijk volwassenen die zich situaties of gevoelens blijven herinneren uit de vroege kindertijd, zelfs uit de periode van net na hun geboorte. Ze zijn op latere

leeftijd prima in staat te beschrijven wat ze in die specifieke situaties zagen, hoorden, voelden, roken of proefden. Julia Shaw, en velen met haar, menen dat dit te danken is aan ‘bronnen buiten onszelf waaraan we die informatie ontleen, zoals oude foto’s of verhalen van onze ouders’. Ons menselijk brein is in staat allerhande informatiestukjes aan elkaar te plakken tot een voor ons sluitend geheel zodat ze gaan aanvoelen als echte herinneringen.

Mijn ouders hebben het nooit gehad over een ‘sneeuwmoment in de kinderstoel’ toen ik opgroeide. In het album met foto’s uit mijn jeugd zit geen enkele foto geplakt die hiermee verband houdt. Toch onthield ik de vallende sneeuwvlokjes die ik vanuit de kinderstoel zag omdat dat moment grote indruk op me maakte. Eenmaal volwassen sprak ik een keer met mijn ouders over deze vroege herinnering. Mijn vader zei: “Ik weet daar niets meer van”. Mijn moeder vulde aan: “Ik ook niet, maar het is wel typisch je vader om je op zo’n manier met sneeuw te laten kennismaken”.

Die aller vroegste herinnering, het moment waarop ik de vallende sneeuwvlokjes voor het eerst zag, wat ik toen hoorde en voelde, bleef door de jaren heen exact hetzelfde. Ik kon die herinnering noch veranderen noch uitbreiden. Is dat een kenmerk van een echte herinnering?

Baby met zielsgeheugen

Natuurlijk weet ik heel goed dat onze hersenen in staat zijn losse opgeslagen stukjes informatie aaneen te rijgen tot een logisch geheel, onder het mom van een echte

herinnering. Ons brein kan gekke trucjes met ons uithalen. Maar om direct *alle* vroege jeugdherinneringen in een psychologisch wetenschappelijk verantwoord hokje te persen, is ook zowat. Naar mijn idee is een baby die aan een nieuw leven begint geen onbeschreven blad. De ziel die plaatsneemt in een nieuw lichaam draagt energetisch gezien een schat aan ervaringen met zich mee, en daar zitten ook herinneringen aan situaties tussen opgedaan in eerdere incarnaties. Voor de ene ziel gaat het om vage herinneringen uit een ver verleden, voor de andere ziel staat de deur naar een recent vorig bestaan meer open. Dit hangt af van zielsbewustzijn en/of in hoeverre vorige levens wel of niet emotioneel zijn afgerond.

Allerlei ervaringen uit voorgaande incarnaties kunnen de huidige zielswaarneming van een pasgeboren baby beïnvloeden. Vergelijk het met dit. Je hebt net een nieuwe auto gekocht. Opeens kom je dat merk of die kleur auto vaker tegen dan gewoonlijk. Bij jou in de straat, op de snelweg, in reclamefilmpjes, op afbeeldingen in tijdschriften. Je reactie op auto's wordt beïnvloed door de zojuist gedane aankoop. Het is niet zo dat er ineens allemaal auto's van hetzelfde type en in dezelfde kleur in jouw omgeving rijden. Die auto's vallen wél meer op, omdat je recent met de aankoop van een specifiek voertuig bezig bent geweest.

Restje vorig leven

Heb je als ziel(senergie) net een vorig bestaan gehad waar je bijvoorbeeld een menselijk lichaam verliet dat

stierf tijdens een ijzige sneeuwstorm? Grote kans dat je in de opvolgende incarnatie (oude ziel in 'onbeschreven blad' baby) op een nieuwe sneeuwsituatie emotioneel reageert. Het begrip sneeuw is namelijk in het zielsgeheugen opgeslagen als doodsoorzaak. De overtuiging 'sneeuw heeft te maken met sterven' kan ervoor zorgen dat de gereïncarneerde ziel in het babylijfje onbewust een link legt met de ervaring uit een vorig leven. Een oude zielsherinnering wordt dan nieuw leven ingeblazen.

Omdat emotionele gebeurtenissen die gevoed zijn door trauma's uit een eerder bestaan lang blijven hangen in het zielsgeheugen, informeer ik als therapeut bij cliënten altijd naar hun vroegste jeugdherinnering. Beschrijvingen van zulke herinneringen gebruik ik vaak als vertrekpunt om bij emotionele bronervaringen in vorige levens te komen. Met dit hinkstapsprongetje zijn trauma's uit het verleden sneller op te sporen om hedendaagse problemen op te lossen.

Zo ontdekte ik tijdens een regressiesessie dat mijn kinderstoelherinnering (het duizelig worden van sneeuwvlokjes) terug te voeren was op een sterfervaring in een eerder leven, in een ijskoud gebied. Als man, een eskimo/inuït, op zoek naar voedsel voor zijn hongerige kinderen werd 'ik' aangevallen door een beer die mijn arm openreet. De inuït bloedde dood in een hevige sneeuwstorm. Grappig detail, mijn ouders van nu ken ik [uit dat leven](#). Mijn vader was toen mijn vrouw, mijn moeder één van mijn kinderen. Aan tafel zitten in de kinderstoel - een hernieuwd voedselmoment met

personen die me bekend voorkwamen - was dus een prachtige trigger, al begreep ik dat toen nog niet. Wel sloeg ik dit voor mij emotioneel belangrijke moment in mijn jonge kinderebrein op. Een vroege herinnering, die ik pas als volwassene echt begreep.

De trap afzweven

Naar aanleiding van mijn oproep op *social media* ‘Wat is jouw vroegste jeugdherinnering?’ ontving ik ruim zestig reacties. Nog dank daarvoor aan iedereen! Bijna alle gemelde herinneringen zijn - hoera voor de wetenschap - inderdaad onder te brengen in de leeftijdscategorie twee tot vier jaar. Slechts enkele inzenders berichtten over herinneringen aan hun eerste levensjaar of aan de periode vlak na de geboorte. Hieronder vind je een greep uit die laatste categorie, herinneringen rondom het eerste levensjaar, die duiden op een groter zielsbewustzijn en een besef ‘dat er meer is’.

- “Ik lig in de wieg en mijn zussen komen ‘stiekem’ stilletjes bij mij kijken. De wieg was wit inclusief mijn dekentje en ik weet nog in welke kamer ik lag. Ik was een baby, maar hoe oud precies? Geen idee.”
- “In een kamertje in een witte houten wieg liggen, met roze doeken, zo rond zes maanden.”
- “Toen ik één was gingen we naar de bureu. Daar zag ik een kindje met dezelfde knuffel als die van mij, maar net ietsje anders! Niet veel later zijn we verhuisd, vandaar dat ik mijn leeftijd weet.”

- "Ik herinner me dat ik in een ledikantje lig en vastzit onder de deken. Heel benauwd, ik kan moeilijk loskomen. Lastig om de leeftijd in te schatten, maar ik denk behoorlijk klein. Ben dit nooit vergeten. En nog een hele vroege herinnering, dat ik 's nachts naar beneden zweefde over de trap. Dat was een heel fijn gevoel. Voelde alsof ik geen lichaam had."

- "Ik lig in een kinderwagen, die in de woonkamer staat tegenover een roodachtige deur. Ik hoor mijn moeder praten in de keuken. Ik ben daar wakker van geworden. Mijn oom komt langs. Hoor hem zeggen 'En, hoe is het met de kleine?' Ze komen de kamer in. Ik zie de dingen vaag, maar zie wel de grote parelmoeren oorclips die mijn moeder draagt. Oom kriebelt onder mijn kin en zegt zoiets als 'Kan je nog lachen?' Ik voel me chagrijnig, want ik was net wakker. Het frappante vind ik dat ik dacht, laat ik hem maar zijn zin geven dan ben ik ervan af. Ik heb keurig een *big smile* gegeven. Ik heb dit ooit aan mijn moeder voorgelegd. Zij kon zich dit uiteraard niet meer herinneren. Wat mij verbaast, is dat ik, zo klein als ik was, in gewone volzinnen dacht. Ik ben geboren in januari, ik denk dat ik hooguit acht maanden was."

Onthouden voor later

- "Ik was net geboren en lag in de wieg. Ik voelde me intens verdrietig omdat ik niet duidelijk kon maken dat ik alles begreep. Voor mijn gevoel heb ik dagenlang gehuild."

- “Mijn aller vroegste herinnering is van toen ik ongeveer één jaar was. M'n broertje en ik mochten in bad in een teil en dat vond ik heel leuk!”
- “Ik had een beeld dat ik zat te spelen in een soort zandbak, maar in de winkel bij ons thuis en die winkel was helemaal leeg. Het was vrij donker, het rook naar soep, koffie en shag en er stond een radio aan die steeds kraakte. Bleek dat toen ik net een jaar was de winkel is verbouwd. Leidingen gelegd en nieuwe tegelvloer erin. Dus een zandbak voor mij, terwijl de bouwvakkers blijkbaar pauze hadden. Ik was helemaal blij. Ik heb jarenlang gedacht dat het een droom was omdat het zo niet klopte (zandbak, winkel, leeg). Toen ik het er een keer over had met mijn vader ging hem een lichtje branden: de verbouwing. Het beeld klopte dus wel.”
- “Ik was ongeveer zes maanden oud en ik lag in een ledikantje. Mijn moeder was verdrietig, ze vertelde een verhaal aan me en zei tot slot ‘maar je begrijpt mij toch niet’. Ik dacht: ik begrijp alles van wat je zegt... dit moet ik onthouden voor later.”

Opvallend vind ik dat van de hierboven genoemde inzenders - ik ken er een aantal persoonlijk - er veel hoog-sensitief zijn. Zouden hsp'ers zich gemakkelijker zaken uit hun babytijd herinneren? Kun je wellicht zeggen dat hoe hoog gevoeliger iemand is, des te gemakkelijker een aller vroegste herinnering in geuren en kleuren uit de (baby)doeken kan worden gedaan? Van ervaringen met hooggevoelige cliënten in mijn praktijk weet ik dat ze sneller wegdromen, vlug in trance raken en makkelijker toegang hebben tot herinneringen aan vorige levens. Ze

gaan ook dieper in herbeleving dan de gemiddelde cliënt tijdens sessies.

Bijna verdrinken

Omdat ons geheugen slechts een klein zetje nodig heeft om in beweging te komen, kan het lezen van andermans (soms universele) jeugdherinneringen, jouw (ziels)geheugen activeren. Laat je eens verrassen door wat er spontaan bij je opkomt aan herinneringen die ergens in jouw onderbewustzijn sluimeren.

De volgende inzendingen passen netjes binnen het wetenschappelijke kader 'herinneringen in de categorie twee tot vier jaar':

- "De dag voordat ik drie werd. Ik klom op een ladder die tegen een lantaarnpaal stond. Ik stond hoog en wilde kijken of ik met losse handen kon staan. Niet dus. Kan alles nog voor de geest halen van die dag. Ook dat we daarom niet naar de Efteling konden."
- "Ik weet nog hoe de houten spijlen aanvoelden van de box, waar ik mijn beentjes doorheen wurmde."
- "Ik heb me altijd de geboorte van mijn zusje herinnerd. Ik was toen tweeëneenhalf jaar oud."
- "Ik was twee. Zat op tafel. De dokter controleerde me nadat ik van een hoge ladder was gevallen."
- "Ik was drie of vier jaar toen ik bijna ben verdrinken in een grote waterplas in de natuur. Ik liep het water in, ging kopje onder. De zon scheen, die kleurde het water groen. Ik was totaal niet in paniek. Het volgende moment hing ik ondersteboven. Mijn vader zag mij ineens

drijven met mijn hoofd naar beneden, mijn lange haar drijvend op het water. Hij rende naar mij toe en viste mij uit het water. Toen ik ondersteboven hing te schudden, hoestte ik allemaal water uit mijn mond en zei 'ik zie niks meer, ik zie niks meer'. Alles werd zwart en heel langzaam kwam mijn zicht weer terug."

- "Twee jaar. Ik moest in een badje voor de tent, op de camping in Spanje. Heb alles bij elkaar gebruld."

- "Achter op de fiets bij mijn moeder in het zitje, bang om te vallen want de stang zit naar achteren."

- "Rond twee jaar. Mijn ouders maken ruzie en mijn moeder gooit sleutels naar mijn vader. Dacht altijd dat ik dit zelf bedacht had, maar het was echt gebeurd."

- "Mijn eerste herinnering is van toen ik drie jaar was. Ik mocht een appel schillen voor mijn moeder die net bevallen was van mijn zus."

- "Ik heb een heel stel herinneringen vanaf anderhalf jaar tot bijna drie. Het eerste huis waar ik woonde. Buitenspelen met de poes. Achter het gordijn staan kijken naar vogeltjes in de tuin. In het donker in bed liggen en er niet uit durven omdat ik denk dat er een krokodil onder het bed ligt. Ranja maken in de keuken, de fles is te zwaar voor mijn kleine handjes. De vis voeren en kijken hoe hij het voer opeet. Spelen met mijn broers en zus. De trap beklimmen en onder mijn handen voelen hoe zacht het zeil is. Het zijn vooral beelden, maar ik kan ook nog de deken voelen waarop ik in de tuin speelde, en de trap en het granieten aanrecht. Dat het koud was op de slaapkamer, en dat het lang duurde voor ik op de stoel was geklommen om het licht aan te doen."

Straf op de kleuterschool

- “Ik stond in een rood jurkje en gooide een kan met melk uit woede weg. De kan was eveneens rood. Ik was boos op mijn oma, waarom weet ik niet. Het rare ervan is, ik zie mezelf en ik zie dit beeld deels wazig zoals ik dat nu zou zien van een afstand zonder mijn corrigerende bril op.”
- “Ik zit op mijn hurken om de haren van het tapijt te kammen. Ik zal een jaar of drie geweest zijn.”
- “Ik kon niet bij de kraan, het aanrecht was te hoog. Ik was ongeveer drie en een beetje.”
- “Het knarsen van de wielen van mijn wandelwagentje op het grindpad, het optillen van de voorwielen bij het stoepje bij de voordeur, zodat ik achterover kieper.”
- “Misschien zijn mijn herinneringen ook ingekleurd doordat mijn moeder alles filmde en fotografeerde. Maar ik herinner me de grote roze emmer waarin waspoeder had gezeten en die gevuld was met zandbakzand. We mochten op het kleine plaatsje achter het huis in de zon met het warme zand en lege boterdoosjes spelen. Als ik die herinnering terughaal voel ik me heerlijk ontspannen en gelukkig. Ik zal tussen de 2 en 3 jaar zijn geweest.”
- “Kleuterschool (4 jaar oud) bij juffrouw K. voor straf met de handen op het hoofd in de hoek staan.”
- “Twee jaar. Spelen met mijn kleine broertje, mijn moeder gaf hem borstvoeding. Ik wilde ook moedermelk, maar daar was ik te groot voor, zei ze. Wat later kwamen vrouwen met zwarte kleren aan op bezoek. Ik

had het gevoel dat ze mijn broertje wegnamen. Hij was overleden, maar ik wist niet wat dat toen betekende.”

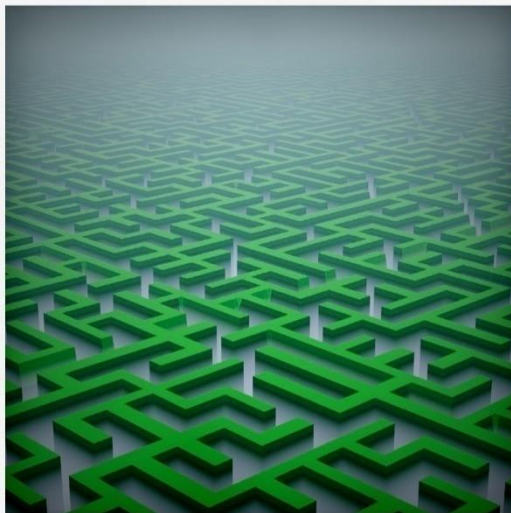
- “De kennismaking met mijn jongste zusje. Moeder lag in het ziekenhuis en mijn tweelingzusje en ik werden op het bed van moeder getild door vader. Naast het bed stond een ledikantje met gordijn erboven. Daarin lag ons jongste zusje. Wij (mijn tweelingzus en ik) waren toen twee jaar en acht maanden oud.”

Meer aan de hand?

Komt een echte vroege herinnering bij je op of gaat het om een combinatieherinnering: deels verzonnen, deels een geziene foto, deels omdat je erover hebt horen vertellen door anderen? Interessanter vind ik *waarom* je je juist *dat* fragment of *die* specifieke situatie herinnert. En hoe je dat omschrijft, want taal ‘verraadt’ veel over wat je onbewust bedoelt. Ook kun je een vroege herinnering gebruiken als hinkstapsprong naar een gebeurtenis in een vorig leven.

Probeer het eens, als je hoogsensitief bent. Gebruik jouw herinnering in een meditatie of visualisatie als vertrekpunt om te speuren naar wat erachter zit. Had de baby die zijn beentjes door de spijlen van de box wurmde een vorig leven gehad in gevangenschap achter tralies? Kende het meisje dat zo boos was op haar oma en niet wist waarom, haar uit een eerder bestaan? Stond de gestrafte jongen in de kleuterklas, armen omhoog in de hoek, al eerder in dezelfde positie in een ander leven?

Ik zou willen dat wetenschappers gaan onderzoeken dat er ervaringen uit vorige levens kunnen schuilgaan achter die vroege jeugdherinneringen. Gevalletje van *out of the box* denken.



LEVENSPAD: OVER DOOLHOVEN EN LABYRINTEN

6. DOOLHOVEN, LABYRINTEN EN VORIGE LEVENS

Dwalen door het leven, we doen het allemaal. Vaak weten we niet welke kant we op kunnen of moeten. Hulpmiddelen om naar onze innerlijke stem te luisteren zijn er genoeg. Labyrinten bewandelen om meer inzicht

te krijgen? Werkt dat? Of blijven antwoorden op vragen vergelijkbaar met een doolhof binnenlopen?

Ben jij weleens verdwaald in een doolhof? Ik wel! Als 10-jarig meisje ging ik op de kermis nieuwsgierig een spiegeldoolhof in. Halverwege raakte ik in paniek: welke kant moest ik op om niet telkens tegen mijn eigen spiegelbeeld aan te botsen? Een lieve onbekende mevrouw kalmeerde me, ze zei: “Kijk naar beneden, dan zie je de houten vloer en de richels waarin de spiegels vastgeklit zitten. Zo weet je precies waar je wel en niet kunt lopen.” Door haar tip bereikte ik snel de uitgang, met tranen in mijn ogen, dat wel. Nooit wilde ik meer in zo’n akelig doolhof! Mezelf zien in zoveel spiegelende oppervlakten, dat was nog eens jezelf tegenkomen...

Omdat ik doolhoven toch intrigerend vond, hield ik het daarna bij plaatjes van doolhoven in tijdschriften. Als kind bekeek ik - met afgekloven kleurpotlood in de hand - dwaalhoven van bovenaf. Dé manier om het overzicht te houden. Liep ik vast op papier met de gekozen route, dan was gummen en een alternatieve richting proberen voldoende om bij de juiste uitgang te komen.

Geesten in een natuurdoolhof

Achttien was ik, toen ik in Frankrijk een 17^e-eeuws kasteel bezocht. In de prachtig onderhouden tuin bevond zich een natuurdoolhof: kunstig gesnoeide beukenhagen die in rechte lijnen en hoekige patronen een enorm doolhof vormden. Tweehonderd meter in

het vierkant. Over de hoge hagen, vol in blad, kon niemand heen kijken. Op de zomerdag dat ik dit doolhof in liep, vond ik het spannend om in een wirwar van groen gebladerte de juiste uitweg te zoeken. Het enthousiaste en blijde gegil van anderen zorgde ervoor dat ik ongeveer wist welke richting ik uit moest. Toch (ver)dwaalde ik zeker een dik uur op de vele gele zanderige paden, tussen twee meter hoge hagen, die elkaar op gekke punten kruisten of die doodliepen. Het ritselende beukengroen bracht me minder in verwarring dan het spiegelpaleis op de kermis. Ik herinner me bezoekers die takken van de hagen opzij duwden om zo hun weg makkelijker te kunnen vinden. 'Ergens dwars doorheen kijken' vond ik valsspelen. Dat dit samenviel met mijn persoonlijke paranormale levenspad en het niet willen helderzien, had ik niet door.

In het midden van het kasteeldoolhof was de energie vrolijk en licht. Daar zag ik doorschijnende figuren in ouderwetse kleding. Ze gingen voor me uit zweven, zodat ik bijna als vanzelf de uitgang vond. Giechelende transparante jonge vrouwen met witte hoge pruiken op het hoofd. Ik kon hun wijde japonnen horen ruisen. Ze werden plagerig achternagezeten door even zo doorzichtige verliefde jonge mannen, die geblinddoekt waren. Dit doolhof was *just for fun*. Vroeger en nu.

Dat ik een natuurdoolhof kon vergelijken met de symboliek van het levenspad en zijn vele zijwegen, wist ik niet. De vergelijking 'blindemannetje spelen' begreep ik evenmin. Tot mijn dertigste dwaalde ik onbekommerd rond in para-spiri-land voordat ik verbanden legde tussen symboliek en zaken die mij betroffen.

Tot de kern komen in Chartres

In tegenstelling tot een doolhof bestaat een labyrint uit een slingerend kruisingsvrij pad zonder vertakkingen, dat via opeenvolgende wendingen naar het middelpunt van de figuur leidt en weer terug naar buiten. In een doolhof raak je de weg regelmatig kwijt, een labyrint wijst je de weg. Een doolhof is een puzzel, een labyrint hoort dat niet te zijn.

Als twintiger kwam ik als toerist in de kathedraal van Chartres. Leuk om er een keer te zijn geweest. Mijn moeder had me verteld, dat ze dáár in een vorig leven als devote non op de achterste rij van de kerkbanken had zitten bidden. Ik kom uit een paranormaalgevoelige familie en vond dit soort informatie heel gewoon. Net zoals mijn opa nonchalant verhaalde over hoe hij aan de bouw van deze kathedraal had meegewerkt, in één van zijn voorbije levens. Hij kon schitterend vertellen over de gammele hoge houten steigers 'die vroeger tot aan de hemel reikten' en hoe glas-in-loodramen onder zijn bezielende leiding werden geplaatst. De bouw van de kathedraal nam meer tijd in beslag dan zijn toenmalige mensenleven. Mijn opa was dan ook lyrisch over foto's van de kathedraal, die nu 'af' was, in al zijn glorie. Deze weetjes vond ik boeiender dan de mozaïekvloer van de kathedraal, in labyrintvorm gelegd.

Die dag dat ik in de kathedraal van Chartres was, liepen tientallen toeristen rond; het labyrint op de vloer was amper zichtbaar. Hoorde je trouwens niet in stilte op

zo'n labyrintpatroon te lopen? Hoe kon je je anders richten op je innerlijke stem? Ergens diep van binnen wist ik dat je jezelf een beginvraag of levensvraag kon stellen, om daarna tijdens het lopen op het labyrint inzichten op te doen. Een vaste route volgen waar je niet vanaf kan wijken, in jezelf keren, verkregen inzichten mee naar buiten nemen. In stilte 'tot de kern komen', antwoorden op vragen in jezelf vinden. Hoe kwam ik aan die wijsheid? Uit vorige levens die ik zelf had gehad?

Inwijding in een labyrint

Boeken over doolhoven en labyrinten die ik in de bibliotheek opensloeg, sloeg ik net zo vlug weer dicht. Vage onplezierige herinneringen popten op in mijn hoofd: vastlopen in vorige levens, ronddolen na het sterven. De weg kwijt zijn, als ziel.

In een leven als priesteres-in-spé, in het oude Egypte, was ik na een lange tempelopleiding eindelijk toe aan dé inwijding. Een belangrijke stap, maar ik faalde jammerlijk. Eén van de proeven van bekwaamheid was het uittreden tot in de puntjes beheersen. Ik dacht het onder de knie te hebben, had zo vaak geoefend om in stilte mijn zielsenergie los te koppelen van mijn stoffelijk lichaam. Maar in de dwaaltunnels van het tempelgebouw waar dit 'eindexamen' gehouden werd, ging het mis. Nadat ik alleen werd gelaten in de spaarzaam verlichte inwijdingsruimte zocht ik op de tast mijn weg naar binnen, de donkerte tegemoet. Ik voelde het zweet over mijn rug lopen van angst. Waar was ik precies, hoe

kwam ik hieruit? Mijn oriëntatie liet het afweten. Met mijn handen probeerde ik de uitgehakte hiërogliefen aan de wanden te ontcijferen, zoekend naar aanwijzingen, maar de smalle gangen en kleine bijna afgesloten kamers waar ik in doolde waren te ingewikkeld voor me. Ik werd steeds banger, kon niet helder meer nadenken, vergat wat ik geleerd had. Stil worden, gaan zitten, uittreden en 'met mijn zielsenergie omhooggaan', om zo van bovenaf het totaaloverzicht van gangenstelsels waar te nemen. Dé manier om de juiste uitweg te bepalen als priesteres die het waard was om in dit labrynt ingewijd te mogen worden. Na uren, dagen zoeken in het donker, zonder eten en drinken, dacht ik gek te worden. Mijn handen schuurden kapot aan de muren, ik was in paniek en wanhopig. Mijn hart begaf het. In het inwijdingsgangenstelsel van het tempelcomplex, vlak bij een piramide, stierf ik met de gedachte 'Hier kom ik nooit meer uit!'

Die paniek van destijds leek op de keer dat ik als kind vastliep in het kermisdoolhof met spiegelende vlakken. Onze ziel zoekt automatisch door herhaling van gebeurtenissen naar heling. Maar ja, dan moet je het wel kunnen begrijpen. Pas deze week las ik op internet een berichtje over de Mataha-expeditie naar het Egyptische Hawara (*Mataha* is Arabisch voor labrynt). De expeditie zocht naar bewijzen voor een verloren ondergronds labrynt, een reusachtige tempel beschreven door klassieke historici. Het zou om een legendarisch bouwwerk gaan met zeker drieduizend bijna afgesloten kleine kamers vol hiërogliefen en schilderijen. Men maakte

bodemscaans van enkele hectares ten zuiden van de piramide van Amenemhat III. Op die scaans zijn ondergrondse muren te zien van meters dik, het zou gaan om een gigantisch labyrint van 500 bij 900 meter! Zou dit 'mijn labyrint' zijn geweest? Begraven onder een dikke laag woestijnzand, net zoals mijn diep weggestopte herinnering.

Geboortedoolhof

En dan was er nog een voorbij leven in Griekse tijden, waar ik opnieuw een rol had als tempelpriesteres-in-opleiding. Wat niet lukt in het ene bestaan, doe je dankzij reïncarnatie gewoon nog eens over. Nieuwe ronde, nieuwe kansen.

Samen met een priesteres die ik als vriendin en gelijke beschouwde, traden we tijdens een meditatief gebeuren tegelijkertijd uit. We bundelden onze zielsenergieën om samen energetisch te kunnen reizen, verder dan gebruikelijk, naar andere dimensies. Naïef als ik was, snapte ik niet dat zij een rivale was. Ze had het plan opgevat mij uit de weg te ruimen. Onverwachts trok zij zich terug en liet me alleen in uitgetreden staat. Dat was niet de afspraak! Deze plotselinge energiesplitsing zorgde voor een disbalans in mijn energieveld, daarna knapte het energetische koord dat tot dat moment verbonden was met mijn lijf op aarde. In opperste verbazing bleef ik alleen rondzweven in andere sferen waar ik de weg niet kende. Mijn dode lichaam vond ik niet meer terug.

In die incarnatie raakte ik de weg kwijt, naar mezelf. Overigens, die priesteres die me dat flikte ontmoette ik opnieuw in de jaren negentig. Nú was ze een paranormaal getalenteerde vrouw die spirituele bijeenkomsten organiseerde. Ik raakte met haar bevriend. Dat krijg je, met priesteressen die elkaar weer tegenkomen in opvolgende andere levens. Zelfde soort energie. Herkenning op zielsniveau. Herhaling van oude onaffe gebeurtenissen.

In een workshop moesten alle deelnemers, waaronder ik, intuïtief een 'geboortedoolhof' tekenen op een groot vel papier, voorstellende de route die je aflegt van geboorte tot aan de dood. Goede oefening, daar niet van, maar halverwege de tekening realiseerde ik me uit welk voorgaand leven ik haar kende en schoot ik in de lach. Ik had meer een wedergeboortetekening gemaakt. Op strategische punten in het getekende doolhof had ik hoge uitkijktorens neergezet. 'Waarom doe je dat?', vroeg ze. Ik kon alleen maar denken: 'Ik kijk voortaan wel uit, met jou in de buurt', maar zei vriendelijk: 'Ach, ik hou ervan om alles in vogelperspectief van bovenaf te zien. Een goede uitkijktoren is nooit weg'.

Maria Labyrint

Het duurde lang voordat ik weer vrienden werd met doolhoven en labyrinten. Nu wil het toeval dat op slechts 5 km afstand van mijn woonplaats, in Wernhout, een boomkweker een labyrint aanlegde: het Maria Labyrint, geïnspireerd op het beroemde labyrint uit de kathedraal van Chartres.

In het spiritueel transformatiejaar 2012 sprak ik daar met een collega/therapeute af. Het werd *a life changing moment*, maar totaal anders dan verwacht. We trokken verplichte slofjes aan om de marmeren tegels, die buiten in een weide lagen, niet te beschadigen. Mijn 'vertrek-puntvraag' ging over leeftijdsbeslommeringen, die van haar over vriendschap. In stilte liepen we samen het labrynt in, passeerden elkaar een enkele keer en stonden drie kwartier later naast het gelopen labrynt. Een kopje thee na afloop. We bespraken wat we hadden meegemaakt en hadden een openhartig gesprek. Te openhartig? Dat gesprek luidde het einde in van onze twintigjaar durende vriendschap als collega's!

Lang gaf ik 'dat stomme labrynt lopen' de schuld, maar ik vergat simpelweg naar mijn eigen aandeel te kijken. Spiegeltje, spiegeltje aan de wand...

Het labrynt gaf ons advies: hier scheiden jullie wegen. Onze privé- en levenspaden gingen elk een andere kant op. Dat was goed en pijnlijk tegelijk. Tijd om onafhankelijk van elkaar nieuwe (spirituele) ervaringen op te doen. Samen waren we als collega's in ons vak ver gekomen, alleen zouden we sneller groeien.

Vingerlabrynt

In 2021 vroeg ik voor mijn verjaardag een boek cadeau over doolhoven en labrynten. Ouder, wijzer geworden én nieuwsgierig naar antwoorden op innerlijke levensvragen. Ik zocht aanwijzingen over hoe en in welke richting ik me verder wil ontwikkelen. Immers, in ons leven lopen paden niet altijd kaarsrecht vooruit.

Iedereen krijgt te maken met hobbels, bochten in de weg, verkeerd genomen afslagen, doodlopende wegen... momenten waarop we ons afvragen: ben ik op de goede weg? Zou ik een andere route moeten kiezen of doelen bij moeten stellen? Levensreizen blijven verrassen, zelfs wanneer je op de hoogte bent van karmische zielsplannen.

Echt, na het lezen van dit boek ontdekte ik pas hoeveel verschillende doolhoven en labyrinten er bestaan! Overal ter wereld maken mensen sinds duizenden jaren gebruik van labyrinten en doolhoven. Als spel, als leer- en groeimogelijkheid.

Labyrinten gemaakt van rots, hout, metaal, zand, maïs. Klein. Groot. Archeologen vonden rotsafbeeldingen uit de prehistorie: labyrinten, grillig en onbeholpen van vorm. Die meanderende oude patronen doen me denken aan twee menselijke hersenhelften. Misschien is dat wat er tijdens het labyrint lopen gebeurt: dankzij lopen en denken beide hersenhelften in balans brengen.

Op de website www.labyrintwerk.nl werd ik de magische wereld van labyrinten ingetrokken. Foto's, filmpjes, een overzicht van heel veel labyrinten in Nederland en België. Schilderingen die je eenvoudig kunt maken in strandzand, labyrinten die je kunt leggen van kiezels. Ik vond twee mij nog onbekende nieuwe labyrinten vlak bij mijn woonplaats, waar ik nog niet eerder van hoorde. Informatie over labyrintwerkers en workshops. En om in je agenda te zetten: iedere eerste zaterdag van de maand mei wordt het Wereld Labyrint Dag gevierd met speciale bijeenkomsten.

Hou je niet van bewegen, wandelen of lopen? Slecht ter been? Dan is het vingerlabyrint dé oplossing! Met je wijsvinger volg je het patroon van een labyrint (gemaakt van hout, keramiek of simpelweg op papier) naar het midden en weer terug naar buiten. Deze manier doet niet onder voor het voetenwerk, want de kracht zit hem in stilte, aandacht/focussen op een vraag en werken met het symbool, niet in de methode of een bepaald type labyrint.

Download maar eens een afbeelding van een labyrint van internet en print deze. Ga rustig zitten, maak je hoofd leeg en richt je aandacht op jezelf. Schrijf op wat je bezighoudt en op welke vraag je graag een antwoord wenst. Volg met je vinger het labyrintpatroon en noteer als je klaar bent, wat je 'zomaar' te binnen schoot. Meestal zijn dat waardevolle ingevingen die je verder helpen op je levenspad.



ZIEKTE EN GEZONDHEID, SIGNALEN VAN DE ZIEL

7. ZIEKTE EN GEZONDHEID: SIGNALEN VAN DE ZIEL

Praktisch iedereen wil gezond zijn of blijven, en lang en gelukkig leven. Ongeluk en ziekte houden we het liefst zo ver mogelijk bij van ons vandaan. Lichamelijke en geestelijke kwalen worden nauwelijks gezien als signalen van de ziel. Accepteren dat doodgaan bij het leven hoort, vinden we lastig.

We zijn eraan gewend geraakt dat we bij ziekte een afspraak met de dokter maken. We vragen om medicijnen of doorverwijzing naar een specialist. Artsen geven ons waar we behoefte aan hebben. Antibiotica, pillen, de nieuwste vaccins, chemokuren, operaties. Ze doen hun best ons te genezen met behulp van hun kennis en de nieuwste medische ontwikkelingen. Ondertussen gaan zowel artsen als patiënten voorbij aan de werkelijke oorzaak van ziekte en het gegeven dat patiënten zelf een aandeel in hun genezing kunnen hebben.

Signalen

Op welke levensles maakt jouw lichaam je attent? We denken te weinig na over *waarom* we ziek zijn geworden en welke boodschap een bepaalde gezondheidsskwaal vertegenwoordigt. Als dat beter onderzocht zou worden, zouden artsen minder medicijnen voorschrijven en patiënten minder (pillen) slikken.

Heb je een ziekte, dan kun je uitpuzzelen wat die ziekte voor een boodschap bevat.

Waarom heb je ziekte als lichaamssignaal nodig? Wat is nog niet helder? Nek- en schouderklachten laten bijvoorbeeld zien dat je te veel taken of zorgen van anderen op je schouders neemt. Voetkwalen? Check wat mis is met jouw manier van 'jezelf staande houden'. Wat brengt je uit balans? Last van je hart? Hoe staat het met liefde voor of haat tegen iemand? Longziektes? Neem ruimte in! Oogperikelen? Wat kun of wil je niet (in)zien? Huidproblemen? Let op je begrenzing en interactie met anderen. Dit zijn versimpelde voorbeelden; hele boeken

zijn gewijd aan 'ziekzijn, signalen van de ziel'. Zeer verhelderend, als je je nog niet eerder afvroeg waarom juist jij last hebt van een bepaalde gezondheidskwaal. Je ziel geeft ook signalen af die met vorige levens te maken hebben. Veel hardnekkige fobieën hebben een bronoorzaak, een traumatisch sterven in een eerder leven. Angst voor rook en vuur? Gestorven in gelijken omstandigheden. Bang voor water? Ooit verdronken. Door pijnlijke situaties uit vorige levens aan de kaak te stellen, besef je ook dat ze in het verleden thuishoren. Dat werkt bevrijdend voor lichaam en ziel, ten gunste van een betere gezondheid.

Karma

In zowel Hindoeïsme als Boeddhisme duidt karma op actie én reactie. Er is geen God die straft of beloont, maar een goede daad heeft van nature goede gevolgen, slechte daden hebben van nature slechte gevolgen; acties en reacties strekken zich uit over meerdere levens. Daarbij wordt het huidige leven gezien als optelsom van wat je hebt gedaan in voorbije levens. Hoe je nú acteert, beïnvloedt weer levens die nog gaan komen. Acties (daden, hoe je leeft) geven richting. De energie in de kosmos is vriendelijk, niet belerend of straffend. *Karma is your friend* is een betere spreuk dan *karma is a bitch*. Het zou jammer zijn als je karma ziet als *oog om oog, tand om tand*.

Tijdens vele regressiesessies die ik deed met cliënten, vertelden sommigen dat ze levens hadden gehad waarin

ze over weinig verstandelijke vermogens beschikten. Bijv. vanaf de geboorte opgroeien met een ernstige verstandelijke beperking. In zulke levens volgroeide het lichaam terwijl geestelijke vermogens achterbleven. Vaak vonden cliënten een dergelijk bestaan 'een verademing of rustpunt tussen andere levens in'. In zulke levens lag het accent op leren *voelen*, om liefde van anderen te ontvangen. Juist dankzij ernstige verstandelijke of lichamelijke beperkingen verfijnden ze hun tastzin, emoties of fijngevoeligheid. Dat ze in andermans ogen niet volwaardig meedraaiden in de samenleving vonden ze niet erg.

Voorafgaand aan een leven met een ernstige geestelijke of lichamelijke beperking zat meestal een leven waarin het verstand hoogtij had gevierd of een leven met een (te) perfect lichaam. Macht, manipulatie, kennis, intelligentie, aanzien, verantwoordelijkheid. Hun ziel koos daarna als tegenwicht een nieuw leven met een geestelijke of lichamelijke beperking om tegengestelde levenslessen op te doen.

Zielsplan

Hoe komt het dat een ziel zich niet met een gezond lichaam verbindt, maar plaatsneemt in een lichaam met een beperking of (aangeboren) defect? Is dat een fysieke, toevallige kwestie ('het zit in de genen', 'het zit in de familie')? De oorzaak buiten jezelf leggen is menselijk; en gemakkelijker dan naar je eigen aandeel in ziekte te kijken. Echter, wanneer je ziekte ziet als lichaamssignaal van de ziel kan dat oplossingen bieden.

Je kunt genezen, langer gezond blijven. Geestelijk en lichamelijk. Hoewel, als je geboren wordt zonder arm of been, dan zit dat lichaamsdeel er niet zomaar weer aan. Zelfs niet nadat je met behulp van therapie te weten bent gekomen waarom jouw ziel is gehuisvest in een lichaam met een ernstig mankement. Wel kun je, wanneer je begrijpt waarom je in het licht van meerdere levens juist nu een lichaam met een verstandelijke of lichamelijke beperking hebt (gekozen), er beter mee omgaan.

Ziekte kun je beschouwen als leerproces tot spirituele groei en bewustwording. Als ziel doe je levenservaring op in gezonde én ongezonde lichamen, in ongezonde en gezonde relaties en situaties. Mensen met gezondheidsproblemen noem ik nooit patiënten, al mankeren ze van alles en nog wat. Voor mij zijn het cliënten, die met behulp van reïncarnatietherapie op zoek gaan naar inzicht. Ze willen hun ziektebeeld nader onderzoeken, achterhalen welke signalen het ziekzijn hen geeft, om zo hun gezondheid te verbeteren of zielenpijn te verlichten.

Corona biedt transformatie

Toen het Covid-19/Corona-virus in alle hevigheid als pandemie rondging, vroeg ik me geregeld af waarom dit virus zo hard toesloeg en bij zoveel mensen. Zou daar iets achter kunnen zitten met betrekking tot vorige levens? Groeps karma? Als grote groepen mensen, verspreid over de hele wereld in eenzelfde tijdsbestek iets leren op het gebied van gezondheid, ziekte en sterven,

kan het zielsbewustzijn snel een kwantumsprong maken.

Ouderen en mensen met een zwakke gezondheid waren enorm bang om besmet te raken en in alle eenzaamheid op een IC het leven te laten. Lag hier een mogelijkheid voor de mens op aarde om collectief gezien anders om te gaan met leven en dood? Als maatschappij moeten we toch echt een keer af van het idee dat ons leven maakbaar is. We worden allemaal geboren, leven én gaan ook weer dood. En beginnen opnieuw.

Met de intrede van een besmettelijke ziekte als Corona deed de kans zich voor om versneld de voor de mens lastige onderwerpen als leven, sterven en dood beter en meer bespreekbaar te maken.

Nieuwe initiatieven zijn ontplooid op het gebied van communicatie sinds mensen gedwongen werden anderhalve meter afstand tot elkaar te houden en ze toch met elkaar in contact wilden blijven. De economie kreeg rake klappen en vastomlijnde ideeën over werk, inkomsten en toekomstperspectief schudden op hun grondvesten. Transformatie *all over the place*.

Covid19 en vorige levens

Het Covid-19-virus triggerde ook traumatische ervaringen uit vorige levens. Het moeten dragen van mondkapjes activeerde voorbije levens die in het teken stonden van onderdrukking en 'de mond gesnoerd worden'. Angst voor extreme virusbesmetting deed op onbewust niveau herinneren aan eerdere pandemieën, zoals de pest in de middeleeuwen of de Spaanse Griep

aan het begin van de 20^e eeuw. Van hogerhand opgelegde *lock downs* rakelden onderduiksituaties in WOII op, toen mensen angstig binnenbleven. Als je na spertijd toch buiten kwam zonder geldige reden, werd je opgepakt. De opnieuw ingevoerde avondklok deed mensen huiveren, als ze zielsherinneringen hadden aan oorlogslevens.

Aan het begin van de pandemie vertelden verpleegkundigen en artsen in ziekenhuizen hoe vreselijk het was 'om zoveel mensen plotseling van dichtbij te moeten zien sterven en dat ze niets kunnen doen om ze te helpen.' Ze bezigden bijna oorlogstaal: 'We vechten om iedereen in leven te houden, we staan in de frontlinie'. Hadden deze artsen en verpleegkundigen onbewuste zielsherinneringen aan gevechten aan het front? Hadden zij in een vorige incarnatie (in de gevechtslinies van oorlogen) veel soldaten om zich heen zien sterven zonder dat ze daartegen iets konden doen. Of zonder dat ze adequate hulp konden bieden aan stervende frontsoldaten? Zetten ze hun vroegere onmacht om, in hun huidige beroep in de verpleging, door stervende patiënten op IC's nu wel bij te staan?

En wat te denken van strijdlustige anti-vaxxers die uit alle macht tegen een nieuw vaccin waren, uit angst om 'door fascist' een chip in de bovenarm geplant te krijgen. Waar kwam hun angst en woede vandaan? Tweede Wereldoorlog? Bleek hun verzet in die tijd van de geschiedenis tegen het fascisme zonder effect? Of zijn het personen die zich op onbewust niveau vorige levens in Atlantis herinneren en de gevaren kennen van DNA-manipulaties?

Het Covid-19-virus biedt behalve een akelig ziekteverloop voor ouderen en mensen met een zwakke gezondheid de gelegenheid om emotioneel onaffe vorige levens af te ronden opdat de ziel kan helen.

Leven en dood horen bij elkaar. We kunnen er niet omheen. Sterven doet iedereen een keer. Eén mondiaal besmettelijk virus en iedereen denkt noodgedwongen na over besmettingsgevaar, in leven blijven, doodgaan. Over wat er echt toe doet. Communicatie, liefde, goed afscheid nemen, relaties, familie.

Een gezond lichaam verminken

Je zou denken, elk mens wil een gezond lichaam. Heb je wel eens van *Body Integrity Identity Disorder* (BIID) gehoord? Dit is de sterke wens die iemand kan hebben tot amputatie van gezonde(!) ledematen. Dit opzettelijk willen verminken van het eigen lichaam wordt met afschuw bekeken door mensen die ziek zijn en hunkeren naar een gezond(er) lichaam. Waarom zou je zoiets akeligs willen?

Jaap wist vanaf zijn kinderjaren dat zijn rechterbeen 'niet bij hem hoorde'. Naarmate hij ouder werd, raakte hij jaloers op mensen met een amputatie. Hij wilde eruitzien zoals zij: strompelend met één been op krukken, zijn rechterbeen net boven de knie afgezet. Hij schaamde zich voor die gedachte. Immers, welk gezond mens wenst een amputatie? Jaap voelde zich onbegrepen; toch bleef zijn wens tot beenamputatie over-

eind. Het gezonde lijf dat hij had, vond hij niet bij hem passen.

Een andere man, Marco, bond iedere dag zijn voet vast aan zijn zitvlak, en droeg een extra wijde broek zodat het net was alsof hij maar één been had. Marco wilde op krukken lopen, met één been. Hij was pas dan gelukkig, alsof het zo hoorde.

Negentig procent van de BIID'ers weet exact welk lichaamsdeel ze graag zouden willen afzetten. Meestal gaat het om amputatie van het been, net boven de knie. Een kleiner percentage geeft aan net onder de elleboog een amputatie te wensen. In praktisch alle onderzoeken 'gevallen', bestaat die wens tot amputatie al sinds de kindertijd. Of is deze wens te herleiden tot voorgaande levens? Levens waarin de wil tot leven sterk was, maar het lichaam een ernstig defect had. Door kanonnenvuur verminkte lichamen. Oorlogswonden aan benen, die resulteerden in 'op krukken terugkeren van het front'. Door lepra misvormde armen of benen. Bijna-dodelijke-ongelukken. De ziel herinnert zich: 'op één been kan ik nog vooruit', 'ik heb één arm, maar ik leef nog'. Deze *diehards* hadden in vorige levens de overtuiging dat ze blij waren nog te leven met hun defecte lichaam. Nu zijn dat niet meer passende geloofsovertuigingen, die de ziel in een gezond lichaam juist kan loslaten! BIID'ers zijn niet gek, hun extreme wens tot amputatie kan voortkomen uit oude gedachtes, uit voorbije levens.

Artsen weigeren zulke wensamputaties en soms zien BIID-patiënten zich genoodzaakt hun lichaam zelf ernstig te beschadigen zodat een been of arm wel geamputeerd móet worden. Ze zien dit als enige oplossing.

Jammer, dat doctors zielsherinneringen niet aanpakken. Toch hoop ik dat deze BIID'ers ooit met reïncarnatietherapie in aanraking komen, dat ze begrijpen waar hun amputatiewens vandaan komt en dat ze daarna beter in hun huidige vel komen te zitten. Dan verdwijnt hun 'rare wens' vanzelf.

Zelf genezen

Als je een verstandelijke of lichamelijke beperking hebt, kan dat vele oorzaken hebben. Een lichaam met een gebrek kan nuttig zijn, om te leren hoe het is om te leven met beperkingen. De ziel leert omgaan met ziekte of een lastig lijf. Incarnatie binnen een specifieke familie of tijdsperiode kan zelfs belangrijker zijn voor relaties die de ziel aangaat met andere personen in een leven, dan het hebben van een perfect of gezond lichaam. Het uitwerken van onaffe karmische relaties uit eerdere levens kan soms prevaleren boven het gegeven dat een ziel een leven lang een perfect gezond lijf heeft.

Nog vaker veroordelen we onszelf via beperkende (ziels)gedachten tot emotionele problemen en ziektes ('ik ben het niet waard') of houden we vast aan oude geloofsovertuigingen die in vroegere tijden en andere levens juist waren, maar nu niet meer gelden.

Zo kan sterven tijdens een brand en ‘geloven’ dat ademen nood het laatste was dat bij ‘in leven zijn’ hoorde, zorgen voor longproblemen in een nieuwe incarnatie omdat de longen zijn gaan geloven dat weinig lucht krijgen ‘leven’ betekent.

Situaties uit voorbije levens kunnen de sleutel vormen tot genezing van ziekte in het hier-en-nu.

Wat heeft jouw ziel nodig om zich thuis te voelen in een gezond lijf?

Hoe gezonder de geest of ziel, hoe gezonder het lichaam. Zoek eens naar de bronoorzaak van je gezondheidsprobleem. Het doorgronden van de achterliggende boodschap van ziekte is boeiend en werkt helend.



Van ziek zijn word je beter, luisteren naar een verborgen boodschap (2018)

Auteur Ellen Scheffer

In dit boek staat een interview dat de auteur met me had over reïncarnatietherapie en werken met vorige levens (blz. 112—122)



TOEKOMSTIGE AARDE

8.

TOEKOMSTIGE AARDE: PROGRESSIE VERSUS REGRESSIE

Que será, será, whatever will be, will be. The future's not ours to see. Que será, será, what will be, will be. Heb je dat Doris Day weleens horen zingen? Klopt dat? Dat we niet in de toekomst mogen kijken, maar gewoon alles moeten laten gebeuren? Zijn waarnemingen van helder-

zienden over toekomstgebeurtenissen precieze, vaststaande feiten die werkelijk staan te gebeuren? Of is sprake van fantasie en diverse mogelijke tijdlijnen in allerlei variaties?

Zelden hangt aan toekomstvisioenen een labeltje met een duidelijk tijdstip of jaartal. Misschien vind ik progressies, vooruitgaan in de tijd, daarom wel zo interessant. Wat is echt, fantasie, of een aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid, daar waar het toekomstvooruitzichten betreft?

Toekomst oefening

In diverse therapieën wordt in de afrondingsfase *future pace* gebruikt, een korte oefening om na gedane therapie te toetsen of cliënten bepaalde zaken goed hebben begrepen. Mogelijke probleemsituaties in de nabije toekomst worden besproken. Hoe gaan cliënten om met situaties 'vooruit in de tijd', met behulp van tijdens het therapietraject verkregen nieuwe inzichten? Passen cliënten hun toekomstig gedrag aan in situaties die plaatsvinden over een week, een maand, een half jaar? Met gerichte visualisaties tasten ze voorzichtig de mogelijkheden af. De komende ervaring is voor een deel gebaseerd op de oude (probleem)ervaring en voor een deel op fantasie, dat wat misschien kán gaan gebeuren. Zo'n oefening sterkt cliënten in hun zelfvertrouwen. *Future pace* is een nuttige therapeutische methode gebleken en berust op 'dat wat misschien gebeurt in de toekomst, gebaseerd op ervaringen in het verleden'.

Vijf jaar vooruit

In 1993 nam ik uit nieuwsgierigheid deel aan een groeps-visualisatie, een progressie. Het doel was een tijdsprong te maken richting toekomst. Ik was amper bezig met helderziende waarnemingen en volgde het eerste jaar van de opleiding tot reïncarnatietherapeut. Regressies (sessies terug in de tijd), progressies (sessies vooruit in de tijd), *future pace*, ik vond alles leuk om te proberen. Als oefencliënt dook ik bij aanstaande collega's maar wat graag in mijn eigen vorige levens. Hoe meer ervaring des te beter. Een 'progressie' meemaken vond ik spannend. Het leek mij onmogelijk een kijkje te nemen in de toekomst, dus zelf ervaren achtte ik een goed idee op dat moment.

Na een geleide meditatie, met gesloten ogen, gingen alle deelnemers dankzij een hypnotische inductie 'vijf jaar vooruit in de tijd naar een belangrijke situatie'. Ik was verrast dat ik überhaupt iets zag!

Ik zag mezelf in gesprek met een mij onbekende, oudere vrouw. We stonden naast elkaar, binnen in haar huis, bij de voordeur, in een lange smalle gang. Geen idee in welke stad of dorp het was; het huis en de vrouw kende ik niet. Bewonderend wees ik naar een grote plastic lichtkoepel die in het hoge plafond zat. Dat gedeelte van het huis was net verbouwd. De progressiebegeleider vroeg ons vervolgens naar 'de laatste dag in ons huidige leven te gaan'. Ik schrok. Niet omdat ik bang was een keer te moeten sterven, maar om wat ik direct hoorde. Een zware stem van een mij totaal onbekende figuur

bulderde in mijn hoofd: “Je boeken moeten eerst af!” Wat? Voor ik doodging moest ik nog boeken schrijven, dan mocht ik wel eens opschieten. En, meer dan één? Hoezo, ik werd toch reïncarnatietherapeut met een eigen praktijk, geen fulltime schrijver?

Ik opende mijn ogen. Einde oefensessie. Wat een onzin. De progressiebegeleider adviseerde ons het belangrijkste van de toekomstvisualisatie te onthouden. Ja, dahag! Daar had ik geen zin in.

Déjà vu

Geen vijf jaar later, maar drie, in 1996, had ik een afspraak met een nieuwe vrouwelijke collega. Op het moment dat ik haar woning binnenstapte, herkende ik ‘de belangrijke situatie over vijf jaar’ uit de progressie. Een griezelige déjà vu. Dit was de eerste keer dat ik die collega zag, en bij haar thuis had afgesproken. De gang, de voordeur, hoe we stonden, de situatie zag er precies zo uit zoals ik had vooruitgezien in de tijd. Bovendien bewonderde ik hardop de lichtkoepel van kunststof in het plafond van de gang! Die was net geplaatst na een grote verbouwing. Hoe kon dat? Zou progressie-informatie wel eens kunnen kloppen?

Deze collega-therapeute vroeg me diezelfde avond: “Moet je niet eens aan jouw eerste boek beginnen?” Wat was dit voor wonderlijke samenloop van omstandigheden? Ik was zo geschrokken dat ik me een dag later bijna plechtig voornam te starten met schrijven: een fictieve roman over toekomstvisioenen.

Hiertoe verdiepte ik me in de periode 1996 t/m 1998 in helderziende dromen, toekomstvisioenen en progressies. Ik gaf lezingen over het onderwerp, organiseerde individuele sessies en groepsvisualisaties met belangstellenden.

Deelnemers waren bereid vragenlijsten in te vullen. Wat hadden ze gezien tijdens een progressie? Ik was benieuwd of en wie werkelijk in de toekomst kon kijken. Of juist niet. Mijn eigen onrust over voorspellende dromen die uitkwamen of uit konden komen, schreef ik in mijn debuutroman [*Boodschappenmeisje*](#) van me af. Daarna concentreerde ik me weer op mijn praktijk reïncarnatietherapie. Als mijn sterfdag naderde, grapte ik, kon ik gerust zijn. Dat boek waarmee ik op moest schieten, was klaar.

In het jaar 2000 borg ik alle onderzoekspapieren op. Bij het opruimen van de zolder, begin 2019, kwamen de mappen met feedback en vragenlijsten van progressiedeelnemers tevoorschijn. Terugdenkend aan de vreemde stem die ik had horen bulderen in mijn hoofd: je boeken moeten eerst af! concludeerde ik dat ik intussen vijftien geschreven boeken verder was! Wie had dat ooit gedacht? Ik zeker niet.

Toekomst(film)blikken

De groepsvisualisatie die ik indertijd speciaal gemaakt had voor mijn 'onderzoek' begon met een lichte ontspanningsoefening, die uitmondde in een denkbeeldig bezoekje aan een lege zaal. Daarin stond een

filmprojector klaar. Ernaast lagen vier filmblikken waaruit deelnemers een keuze mochten maken. Drie blikken met een tijdsperiode erop: de jaren 2000-2100, 2100-2300, 2300-2500, en een vierde filmblik met een vraagteken. Afhankelijk van waartoe iemand zich aangetrokken voelde, mochten bijbehorende toekomst-beelden getoond worden op het witte filmdoek. Daarna spitsten vragen zich toe op wat iemand zag, voelde, hoorde, wist, meemaakte, etc. Ik informeerde naar bezigheden, in welk land of in welke omgeving iemand zich bevond, of ze indrukken kregen over uiterlijk, kleding, vervoersmiddelen, voedsel, belangrijke gebeurtenissen in de wereld.

De verzamelde respons was gevarieerd. De helft van alle mensen die deelnamen, vulde in dat ze niets hadden waargenomen. Ze noteerden zaken als: "Ik heb niets ervaren want werd afgeleid door geluiden van anderen", "Mijn indrukken kwamen traag, de oefening ging te snel", "Ik ging terug in de tijd, niet vooruit naar de toekomst", "Ik ervaarde niets, maar was wel fijn ontspannen", "Na het kiezen van de filmblikken zag ik niets meer", "Een positief gevoel, verder niets", "Vage gevoelens, ik was goed ontspannen maar zag niets, voelde me wel kalm en rustig". Ik nam deze antwoord-formulieren opnieuw door en ontdekte dat praktisch iedereen 'van die 50% die niks zag', wél beelden en flitsen had gezien, maar dat het niet paste bij wat ze hadden verwacht te zullen zien over hun toekomst: "Ik zweefde ergens in de ruimte", "Ik zag een aardbol vanaf een afstand", "Zwevend gevoel, afgescheiden van de

rest”, “Ik voelde me heel licht worden, dat maakte me onzeker”, “Ik zag zwarte vlekken overgaan in paarse vlekken”.

Was bij deze deelnemers sprake van vooruitgaan in de tijd naar een tussenbestaan, een periode tussen twee incarnaties in? Zweefden ze met hun zielsenergie in andere sferen? Of werden ze als vanzelf door hun onderbewustzijn beschermd tegen voor hen ongemakkelijke toekomstinformatie? In de oefening had ik voldoende hypnotische bescherming ingebouwd, want alle deelnemers moesten na afloop weer fris en fruitig terug naar huis.

Wat moet je te weten komen?

Bij de andere helft van de deelnemers, die hadden genoteerd dat ze wél wat zagen aan toekomst-informatie, viel me op dat twintig procent daarvan - ondanks dat ze zelf hun filmblik met een specifieke periode kozen - niet in staat bleken zich aan de gekozen tijdsperiode te houden. Hun onderbewuste stuurde in de richting van totaal andere jaartallen of periodes, verder vooruit in de tijd, soms zelfs terug, naar beelden van een vorig leven.

Op de vraag ‘kreeg je antwoord op wat je te weten moest komen met deze progressie?’, antwoordden zij: “Dan zal ik er niet meer zijn, afgesloten, weg”, “Het is o.k.”, “Het is goed, hoe wij met onze zoon omgaan”, “Ik zag me werken als therapeut, ik wil dat nu nog niet, daar moet ik aan wennen”, “Momenteel ben ik depressief en in therapie, ik moet vertrouwen houden in de toe-

komst”, “Dat ik vrede ga vinden in mezelf over een aantal jaren”, “Ik zal overlijden en rust vinden, minder zorgen hebben”, “Als ik niets doe, blijft alles bij het zelfde”, “Ik was benieuwd hoe mijn verhuizing zou verlopen” en een simpel “Ja”.

Natuurlijk is iets meemaken tijdens een progressie totaal anders dan in het kort helder opschrijven wat je ziet. Deelnemers schreven na afloop vaak in sneltreinvaart op wat ze tijdens de visualisatie waarnamen. Bovendien had ik er geen wetenschappelijk onderzoek van gemaakt. Ik was gewoon nieuwsgierig naar toekomstvisioenen van anderen. Iets op papier zetten mocht, het was niet verplicht.

Nu, twintig jaar later, heb ik meer afstand tot het onderwerp progressies en vallen me andere dingen op bij het herlezen van de destijds ingevulde vragenlijsten.

Wat zagen deelnemers?

Hieronder vind je omschrijvingen van wat sommigen zagen tijdens hun progressie-ervaring (uitgangspositie: periode 1996/1998, in chronologische tijdsvolgorde). Een enkeling ken(de) ik persoonlijk, vandaar soms een toevoeging.

Vrouw 1: “Ik ga maar een heel klein stukje vooruit in de tijd, het is 1998. Het luchtalarm gaat af. Ramen en deuren sluiten. Een ramp in Pernis. Het fikt daar als een gek. Troep in de lucht. Waait weer weg. Ik woon net aan de goede kant.”.... “Nu ben ik in 2018. Alles is licht en helder. Ik lig op het strand, er speelt een kind in de buurt.

In Rusland stank, ontploffende fabrieken. India, veel overstromingen. Klimaatstoringen op aarde. Er is iets met aardgas. Mijn eerste kleinkind!" – Helaas, het brandt wel vaker in chemische fabrieken, ook in 1998 en daaropvolgende jaren, in het gebied waarin zij nu nog steeds woont. Ze kreeg inderdaad haar eerste kleinkind in 2018. Klimaatstoringen zijn er tegenwoordig elk seizoen, overal ter wereld. Bedoelde ze met 'er is iets met aardgas' de weg die de woningbouw nu inslaat, overgang van aardgas naar elektra?

Vrouw 2: *"2001. Ik denk dat ik gestorven ben, ik voel me zo licht en gelukkig, alsof ik in de hemel ben. Kreeg tranen in mijn ogen."* – Ze is gewoon ouder geworden, leeft nog steeds.

Vrouw 3: *"Het is 2002. Stilte na de storm. Ik stap op een boot. Een oude houten kajuit. Een plezierjacht. Jongens, we zijn er! Ik voel me blij. Dit is een mooie plek, hier moeten we zijn. We gaan aan land. De groep is groot, zo'n driehonderd mensen. Er wordt op ons gewacht. Ik ben ergens in het zuiden van Europa. Het is zonnig en warm."* – Deze vrouw zat in 1996 in de bijstand. Ze had geen werk en verwachtte weinig van haar toekomst. In 2003, een jaar later dan ze opgaf, organiseerde ze als zelfstandig reisleidster een vakantiezeiltocht aan de Turkse kust. Op een houten zeilschip verwelkomde zij een groep mensen. Het waren er geen 300 maar 30.

Vrouw 4: *"2005. Ik zat in een kamer in een ander huis. Met een andere man. Een metallic groene auto stond*

daar voor de deur. Ik wilde schoonheidsspecialiste worden, maar werd therapeut. Had ik nooit verwacht, dat allemaal te zien.” – Deze vrouw scheidde van haar partner in 2002, hertrouwde en verhuisde, werd inderdaad therapeut.

Man 1: *“2008. Dat is het jaar waarin ik met pensioen ga. Ik ben in mijn eigen woonhuis. Ik kwam te weten, dat ik vertrouwen moet hebben in de toekomst. Momenteel ben ik in therapie en depressief. Het komt allemaal goed.”* – Deze man overleed ten gevolge van een auto-ongeluk, een jaar voordat hij van zijn pensioen kon gaan genieten. Wel was hij op dat moment vrij van depressies.

Vrouw 5: *“2011. Ik ben in een hoekappartement, een nieuwe flat. Voel me goed. Rustig. Ik kook spaghetti, ik fiets veel.”* – Deze vrouw verhuisde in de zomer van 2009 van een kleine dorpswoning naar een nieuwbouwflat. Ze heeft daar een etage op de hoek gekregen. Eerder dus, dan ze verwachtte.

Vrouw 6: *“2011. India, warm. Ik zie ossenkarren. Ik eet groente met rijst. Ik moet iets regelen voor anderen. Het is 14 jaar na 1997. Waarom ik India zie? Zegt me niets. Verder krijg ik dezelfde omgeving te zien als waar ik nu woon en werk.”* – Deze vrouw ging naar India met een reisgezelschap, niet in 2011 maar in 2012. Daarvoor was ze nooit buiten Europa geweest.

Vrouw 7: *“2015. Alles was veelal hetzelfde zoals ik nu ervaar. Mijn moeder was allang dood, en mijn vader ook. Ik was duidelijk ouder en in de overgang. Mijn lijf voelde uitgezakt aan. Ik ging met het openbaar vervoer. Ik at macrobiotisch, bittere groenten met een sausje. Groenten kocht ik rechtstreeks bij de boer.”*

Man 2: *“2016. Tot mijn verbazing zag ik mezelf in een witte jas. Mijn handen legde ik op iemands hoofd. Ik was in een ander huis dan waar ik nu woon. Mijn vader overleed in 2016.”* - Hij heeft een praktijk opgebouwd als magnetiseur. Of zijn vader is overleden, is me onbekend.

Vrouw 8: *“2016. Ik zie mezelf als ik zestig ben, nu ben ik veertig. Ik zie een brede rivier, de brug is weg. Ik ken het gebied niet goed. Een Oostblokland? Ik zie een andere vrouw met lang grijs haar, ze draagt water in een schaal. Zuiver water uit een geslagen put. Het rivierwater is besmet, ik zie dode kippen drijven. Het is voorjaar, maar alles ziet er grijs en grijs uit. Stofwolken. Ik voel me nergens veilig. Het land ziet er leeg uit. Ik voel naschokken van de aarde. We moeten ons haasten, we moeten weg uit dit gebied.”*

Vrouw 9: *“2018. Ik was happy, in harmonie met mijn omgeving. In mijn omgeving was meer hoogbouw dan eerst, meer auto's. Voedsel biodynamisch, gekocht en zelfgekteekt. Ik ben op het platteland gaan wonen, de stad is niet leefbaar.”* – Deze hoogsensitieve vrouw verhuisde van de stad naar een dorp, al in 2017.

Man 3: *“In 2030 ben ik 70, de eerste lichaamsbeperkingen beginnen. Ik schrik van wat ik overal zie. Komt dit nog goed? Droogte. Klimaataanslag. Bodemverstoring. Mensen, ieder voor zich. Toch is er altijd wel iets te eten. Ik moet niet in paniek raken. Opnieuw beginnen. Het komt goed. Ik maak er het beste van, zie wel waar het eindigt. Ik ben in een natuurlijke omgeving, maar het is niet zo fraai meer als vroeger. Bomen niet meer zo groen, schrale aarde. Het is niet meer wat het is geweest. Alsof er net zo iets is gebeurd als destijds in Tsjernobyl, een ingrijpende kernexplosie. We moesten zo snel mogelijk weg. Lopen, lopen. Weg. Alles komt nu zoals het komt. Gezondheid heb ik niet zelf in de hand.”* - Deze man maakte zich geregeld zorgen over hoe oud hij zou worden. Na deze visualisatie veranderde dat. Hij verlegde zijn aandacht naar ‘alles komt zoals het komt’. Hij staat relaxter in het leven.

Man 4: *“2034. Alles was donker en triest. Ik bevond me op mijn eigen begrafenis. Ik werd een schim, ging over mijn kinderen waken. Ik redde vlak daarvoor een nichtje van de verdrinkingsdood. Ik vond het toch fijn om te weten dat ik best oud mag worden.”*

Vrouw 10: *“Ik ben samen met een groep mensen. Ik kom uit Nederland, zij uit België. Met zijn allen lopen we richting Oostenrijk/Zwitserland. We hebben weinig bagage bij ons. We moeten de richting goed aanhouden. Richting stabiele bergketens. Nog meer aardbevingen en aardverschuivingen. Ik ben gedesoriënteerd, wat klopt nog? Gapende kuilen in de grond. Het is zeker veertig*

jaar later dan 1996. Kernenergie-uitval in Frankrijk. Radioactiviteit uit het oosten. Is er nog ontsnappen mogelijk? Het is ergens tussen 2000-3000 dat veel grond braak ligt op aarde. Maar dan ben ik al dood.”

Man 5: “2088. In 2070 ben ik opnieuw geboren als vrouw. Ik ben achttien. Aardse zwaartekracht is geneutraliseerd. Ik loop binnen op blote voeten. Alles is rond, met bogen, van kunststof, tegen de hitte. Buiten zie ik geen natuur, alles is kaal. Trillingen en telepathische contacten.”

Periode 2100 -2500 en later

Man 6: “2091. Ik ben een grijze baby in een glazen bak. Steriel. Weinig menselijke betrokkenheid.”

Vrouw 11: “Ik koos voor de periode 2100-2300, maar er verscheen eerst een ander jaartal, 1944. Even voelde ik me een mannelijke militair, daarna veranderde het beeld en toen ging ik over naar ‘de toekomst’, in een donkerpaars plat ovaal ruimteschip. De aarde had veranderingen ondergaan. Voedsel dat ik at, was een-tonig, smaakte naar niks, medicinaal.”

Vrouw 12: “2118. Ik zag mezelf staan met een ruimtepak aan, met allemaal slangen op de borst eraan. Het voelde dof, zwaar, het ging tintelen. Ik deed experimenten met de bodem waarop ik stond. Die was donker roodbruin, kaal, rotsig. In de helft van mijn lichaam, rechts, zaten stalen platen onder de huid. Ik was aan het rondkijken.

Voedsel smaakte zuur, het kwam binnen via mijn pak. Aan de andere kant van de wereld was iets belangrijks gebeurd.”

Vrouw 13: “2123. Ver vooruit in de toekomst. Ik voelde me licht, heel licht. Ik was omgeven door onbekend zilverwit licht. Met mijn gids en nog drie wijzen was ik ouders aan het zoeken voor mijn volgende incarnatie. Ik bevond me in een van de sferen. Op aarde zag ik New York-achtige hoge gebouwen. Ik dacht, de aarde heeft het toch gered, de dieren en de natuur. Ik wilde niet meer incarneren in de periode vlak nadat de aarde verwoest was. Nu kon het weer.”

Man 7: “2163. Ik zag een grote kale vlakke. Ik was een jonge man met lang zwart haar en had een overall aan, de kleur was zilverwit. Ik trok door een woestijn. Soms zweefde ik in de lucht.”

Man 8: “2221. Een kustlijn, een schip in de verte. Ik zag veel groen, bomen, bossen. Ik dacht aan een eiland, al kon ik dat vanaf mijn plek niet overzien. Warm, droog, veel zand. Ik zocht zelf naar voedsel, zilte vis, primitief. De rest van de wereld kwam dor, doods, kaal en heet op me over. Geen beesten of andere mensen gezien.”

Vrouw 14: “2304. Ik voelde me een stevige man. Ik zag mijn gezicht in een spiegel. Het klimaat was koud, maar voelde niet koud aan. Ik ving een salamanderachtig dier, zelf gevangen. Ik verplaatste me in een draaiend ding. Het kan in Amerika geweest zijn.”

Man 9: *"2333. Ik zat in een soort vliegende trein. Er waren twee klassen, wit en groen. Ik keek naar buiten. Zag groene en witte koepelvormige huizen."*

Vrouw 15: *"2400. Ik zag tijgers. Ik liep in de natuur, een heuvellandschap. Ik waande me in Indonesië. Ik zocht naar insecten om te eten. Ik was een jong meisje. Ik realiseerde me dat dit een hele vredige tijd was."*

Vrouw 16: *"2443. Ik was niet op aarde, maar zweefde in een donkere ruimte. Zag veel natuurgroen, maar tevens veel verwoeste steden. Alle beelden gaven me desondanks het vertrouwen dat het goed komt."*

Man 10: *"2700. Ik zit in een vliegend plat groot ding, en vlieg heel snel boven besneeuwde bergtoppen op aarde. Na de aardbevingen en overstromingen die eerder plaatsvonden, ben ik een tijd niet geïncarneerd in een lichaam. De aarde voelt leeg aan, weinig mensen en dieren. Blij om er heen te gaan."*

Man 11: *'3041. Ben een man. Groot. Sta op straat, zie voertuigen die zich voortbewegen op kunststof luchtkussens."*

Vrouw 17: *"Ik ben in het jaar 4000. Er zijn minder mensen op aarde, de helft. We gaan steeds beter kijken naar energieën. Er hoeft nergens voor geknokt te worden, mensen zijn anders. De zwaarte is eraf. Hemelwezens lopen zo rond. Grappig, je verplaatst je door te denken, dat lijkt wel toveren. Het is belangrijk dat de aarde wordt*

verzorgd, in voorgaande tijden is roofbouw gepleegd. Als hemelwezen hang ik om de mensen heen, ze hebben begeleiding nodig. Hun intuïtie wordt steeds beter. Ik word er vrolijk van.”

Volgens de klok

Het merendeel van de wereldbevolking leeft tegenwoordig kloksgewijs. We meten uren, minuten, seconden. Delen ons leven in in dagen, weken, maanden en jaren. We gaan van afspraak naar afspraak. Mensen die leven op het ritme van de natuur, zijn veel meer ‘in’ het moment. Maar voor bijna iedereen geldt: mooie gebeurtenissen zijn gevoelsmatig (te) snel voorbij, vervelende situaties duren (te) lang.

Het komt op mij over alsof progressiebeelden over zeer nabije toekomstsituaties (binnen twee tot tien jaar), vaker correct kunnen zijn wat jaartal betreft. Misschien komt dat mede omdat er, zoals nu twintig jaar na het houden van die toekomstvisualisaties, al wat te verifiëren valt. Van mijn eigen voorspellende dromen en toekomstvisioenen - die ik had in de periode 1993/1996 - kwamen er ondertussen misschien wel net zo veel uit, als dat ik er faliekant naast zat. Zeker wat jaartallen betreft. Toekomstgebeurtenissen die ik zelf uit progressies verkreeg, waarvan ik veronderstelde dat ze zeker vóór 1999/2000 zouden plaatsvinden, kwamen uit, maar tien tot vijftien jaar later. Of zijn nog steeds niet gebeurd. De vraag is of die ooit voorziene situaties überhaupt nog gaan plaatsvinden. Overigens, progressiebeelden met een seizoenelement of locatie (bijv. bomen

in herfstkleur, sneeuw in de winter, een herkenbare omgeving), scoorden vaker juist dan een specifiek jaartal. Jaartallen noemen blijft lastig bij toekomstvisioenen. Dat is ook bij regressiesessies het geval. In regressiesessies geeft een reïncarnatietherapeut trouwens voorrang aan het werken met emoties, niet aan hoe heet je of welk jaar het is. Cliënten die zich vorige levens herinneren weten zelden in welk jaar een leven zich exact afspeelde. Het is vaak gissen aan de hand van bekende geschiedkundige informatie. Een vorig leven 'ergens in de middeleeuwen' kan slaan op een lange periode tussen 500-1500. Dankzij beschrijvingen van cliënten over kleding, voedsel en 'belangrijke gebeurtenissen' kan ik meestal een redelijke inschatting maken in welke periode van de geschiedenis of in welk gebied van de wereld een vorig bestaan zich ongeveer moet hebben afgespeeld.

Zonnig vooruitzicht

Progressiedeelnemers die bewust kozen voor de periode 2300-2500 noteerden dat ze opnieuw incarneerden op aarde, 'honderden jaren nadat verwoestende gebeurtenissen er hadden plaatsgevonden'. Ook hadden ze het over hightech steden, tweeslachtige mensen/wezens, over woonruimten op andere planeten, ruimtevaartachtige voertuigen en een langdurige periode van vrede.

Een positief vooruitzicht voor de aarde en zijn bewoners, zij het op de lange termijn. *Que sera, sera*, we wachten af wat komen gaat.

WIE MAAKTE DIT E-BOOK ?



MARIANNE NOTSCHAELE

[Marianne Notschaele-den Boer](#) is sinds 1993 regressie- en reïncarnatietherapeut én auteur van boeken en artikelen over vorige levens, reïncarnatie(therapie) en paranormale ervaringen.

[Blog Vorige Levens](#)

www.vorigelevens.nl

www.mariannenotschaele.nl

ANDERE BOEKEN EN GRATIS E-BOOKS VAN MARIANNE NOTSCHAELE

Klik op onderstaande afbeeldingen voor gratis e-books en informatie over andere boeken.



Geest(ige) ontmoetingen (2022)

Gratis e-book met waargebeurde paranormale verhalen



Het Chinese kompas (2021)

Gratis e-book met reïncarnatieverhalen



112 Engeli! Wonderlijke hulp uit onverwachte hoek (2020)

Gratis e-book met waargebeurde verhalen over ontmoetingen met engelen



Bevrijd... eindelijk (2019)
 Gratis e-book met verhalen over vorige levens in WO2



YOLO? Reïncarnatie! Reïncarnatietherapie en vorige levens (2018)
 Gratis e-book met praktijkvoorbeelden over vorige levens en reïncarnatietherapie



Liefs uit... oud-Egypte (2016)
 Reïncarnatieverhalen over vorige levens in het oude Egypte en Soemerïë
 Gratis e-book



Ben jij een koekje van eigen deeg? (2014)

Verhalen over vorige levens in verschillende landen, met bijpassende koekjesrecepten
Gratis e-book



Past Lives (2014)

Engelstalig. Reïncarnatieverhalen en vorige levens
Gratis e-book



Reïncarnatieverhalen, Lang zullen we leven! (2013)

Ankertje, uitgave door AnkhHermes. Cliëntverhalen reïncarnatietherapie
Papieren boek + digitaal verkrijgbaar oa. bij bol.com



Een kat heeft negen levens, een mens... (2013)

Verhalen van diverse auteurs, nav een verhalenwedstrijd, over reïncarnatie en vorige levens

Gratis e-book



Vintage Life (2012)

Verhalen over vorige levens in relatie tot mode, vintage, retro, schoenen, accessoires, kledingkeuze

Gratis e-book



Lichte zeden onder de zoden (2011)

Cliëntverhalen reïncarnatietherapie over relaties, liefde, erotiek, misbruik, zwangerschap, elkaar kennen uit vorige levens

Papieren boek, verkrijgbaar bij o.a. bol.com



Hé, waar ken ik je van? (2010)

Clëntverhalen reïncarnatietherapie over relaties, elkaar (her)kennen uit vorige levens

Papieren boek, verkrijgbaar bij o.a. bol.com. Bijna uitverkocht. Kijk voor tweedehands exemplaren op internet.



Ik was eens... (2009)

Verhalen van cliënten uit de praktijk reïncarnatietherapie

Papieren boek, verkrijgbaar bij o.a. bol.com. Bijna uitverkocht. Kijk voor tweedehands exemplaren op internet.



Diehards in de war (2009)

Verhalen over vorige levens in oorlogstijd, van cliënten uit de praktijk reïncarnatietherapie

Papieren boek, verkrijgbaar bij o.a. bol.com. Bijna uitverkocht. Kijk voor tweedehands exemplaren op internet.



Waarom Esther geen Robinson werd (2006)

Verhalen uit de praktijk regressie- en reïncarnatietherapie. Procestherapie en vorige levens.

Papieren boek, uitverkocht. Kijk voor tweedehands exemplaren op internet.



Koen de Wolkenvlieger (2002)

Prentenboekje voor jonge kinderen. Over bedplassen en nachtelijke vliegdromen. Tekst en idee Marianne Notschaele, tekeningen Hilbert Bolland

Papieren boek. Uitverkocht. Beschikbaar als gratis e-book



Boodschappenmeisje, een paranormaal avontuur – bijzondere inzichten en levenslessen uit verleden, heden en toekomst (2001)

Roman voor volwassenen over toekomstvisioenen, vorige levens en paranormale ervaringen

Papieren boek, uitverkocht. Kijk online voor tweedehands exemplaren.

BOEKEN IN SAMENWERKING MET ANDERE AUTEURS



Er is leven na de dood... zeker weten! (2019) 2^e versie

Zeker weten... er is leven na de dood! (2018) 1^e versie - uitverkocht

Auteurs Titus Rivas en Han Kuik

In dit boek vind je een interview met Marianne Notschaele over haar werk als reïncarnatietherapeute. Hoofdstuk 1: Herinneringen aan een tijd voor dit leven



Van ziek zijn word je beter, luisteren naar een verborgen boodschap (2018)

Auteur Ellen Scheffer

In dit boek staat een interview dat de auteur had met Marianne Notschaele over reïncarnatietherapie en werken met vorige levens (blz. 112—122)



Vrijheid om te worden wie je bent, inspirerende verhalen over leven in vrijheid (2017)

Auteur Esther Jacobs

Papieren boekje met daarin een hoofdstuk van Marianne Notschaele over reïncarnatie, vorige levens en de Tweede Wereldoorlog, met cliëntcase (blz. 35-46)



Mensen en machten, een journalistieke kijk op reïncarnatie, séances en geestverschijningen (2011)

Auteur Frank van der Meijden

Hoofdstuk, met daarin een gedeelte uit een interview dat de auteur had met Marianne Notschaele over vorige levens (blz. 136 – 143)



ParaVisie Magazine

Voor het spirituele maandblad *ParaVisie* schrijft Marianne Notschaele sinds 2016 iedere maand een nieuw verhaal over paranormale ervaringen, vorige levens en/of reïncarnatietherapie.