

Voorwoord

Reïncarnatie, weer geboren worden. Weer een nieuw leven, hoera! Verjaardagen vieren, het leven vieren. Een reden tot feest. Maar wat doe je als je niet gelukkig bent met je huidige leven? Als je emotionele of lichamelijke problemen hebt en je gelukkig(er) of gezond(er) wilt worden? Wat als je niet bij machte bent 100% in het hier-en-nu te leven omdat je – misschien zonder dat je je daarvan bewust bent – met één been in het heden staat en met het andere been nog in een vorig leven? Wat doe je als ervaringen uit voorgaande levens je nu nog steeds blokkeren en hoe kom je daar achter?

Herinneringen aan vorige levens bevatten een schat aan informatie en inzichten. Hiermee kun je antwoord krijgen op vele levensvragen, en allerlei soorten problemen aanpakken of oplossen.

Als reïncarnatietherapeut werk ik al vele jaren met cliënten en hun trauma's uit het verleden, zoals onverwerkte sterfervaringen in vorige levens. Tijdens consulten en met behulp van therapeutische schrijfoopdrachten begeleid ik cliënten met het alsnog verwerken van pijnlijke ervaringen uit hun verleden. Dankzij inzichten die ze uit voorbije levens krijgen – meestal in combinatie met emotionele verwerking en loskoppeling van oude gedachtepatronen – ervaren ze opnieuw de zin van hun huidige leven. Afronding van onvoltooide vorige levens bevordert geluksgevoelens en verbetert de huidige lichaamsgezondheid.

In de jaren '80 van de vorige eeuw stond regressie- en

reïncarnatietherapie nog in de kinderschoenen. Therapeuten gebruikten voornamelijk hypnose of een lichte vorm van trance om cliënten tijdens sessies terug te kunnen voeren naar ervaringen in vorige levens. In de loop der jaren is er veel veranderd.

Regressietechnieken zijn verbeterd en verfijnd. Nieuwe methoden en technieken werden ontwikkeld, zoals schrijf- en tekenopdrachten; reïncarnatietherapie werd een volwaardige en volwassen therapievorm. Therapeuten pasten ondertussen hun denk- en werkwijzen aan op veranderde doelgroepen: van hippies met interesse voor reïncarnatie en behoefte aan spirituele groei, natuurvoedingsdeskundigen en alternatief georiënteerde natuurliefhebbers tot hooggevoelige, nuchtere mensen.

Sinds we het jaar 2012 zijn gepasseerd wordt deze laatste groep steeds groter. Hoogsensatieve mensen hebben sneller en gemakkelijker toegang tot herinneringen aan vorige levens. Ze ervaren een déjà-vu in landen of plaatsen waar ze ooit leefden en woonden in voorgaande levens; ze herkennen zielen die ze al eerder in het verre verleden, in vorige levens tegenkwamen, toen gehuisvest in andere lichamen; paranormale ervaringen en waarnemingen zijn hun niet onbekend. Reïncarnatie en spirituele groei maken bij hoogsensatieve mensen een belangrijk deel uit van hun ervarings- en belevingswereld.

Mijn werk als reïncarnatietherapeute veranderde ook door de jaren heen. Van langdurige procestherapie naar eenmalige consulten, van werken met visualisaties en lichte trance tot het doen van paranormale waarnemingen bij cliënten. Informatie die ik bij cliënten 'zie' of 'weet' over hun verleden(s) benut ik therapeutisch opdat cliënten met inzichten uit hun voorbije levens weer ver-

der of vooruit kunnen in hun huidige leven. Daarbij focus ik specifiek op taalgebruik: emotioneel beladen uitspraken die cliënten hanteren bij hun probleemomschrijving, zinnen die uit de context lijken te vallen en verwijzen naar mogelijk oud zeer. Tijdens een consult stip ik vooral onaffe informatie uit vorige levens aan, zodat cliënten deze alsnog kunnen verwerken en afronden. Met een klein zetje van mijn kant kunnen ze in een mum van tijd bij belangrijke informatie uit hun eigen vorige levens voor het verkrijgen van inzicht. Na afloop van een consult kunnen ze desgewenst thuis zelf verder werken aan afrondende therapeutische schrijf- en tekenopdrachten zoals noteren wat ze te weten kwamen over het verleden. Hiermee kunnen ze nu hun voordeel doen en onvoltooide vorige levens op persoonlijke wijze emotioneel alsnog afsluiten. Deze schrijfopdrachten leveren regelmatig prachtige verhalen op die ik soms – na overleg en goedkeuring van cliënten – mag gebruiken om anderen uit te leggen hoe reïncarnatietherapie in elkaar steekt en om duidelijk te maken op welke manieren inzichten uit vorige levens helend kunnen werken.

In eerdere boeken die ik schreef bundelde ik al praktijkervaringen rondom reïncarnatietherapie en werken met inzichten uit vorige levens: *Boodschappenmeisje*, *Waarom Esther geen Robinson werd*, *Ik was eens ...*, *Diehards in de war*, *Hé, waar ken ik je van?*, *Lichte zeden onder de zoden*, *Past Lives en Vintage Life*. Voor dit Ankertje *Reïncarnatieverhalen. Lang zullen we leven!* zocht ik speciaal praktijkverhalen uit die je op een prettig leesbare manier laten kennismaken met de waarde van werken met inzichten uit vorige levens. Wil je meer weten over therapeutische methoden en

technieken van reïncarnatietherapie of je verdiepen in andere cliëntervaringen, lees dan mijn eerdere boeken. Informatie vind je op www.vorigelevens.nl.

Laten we ieder leven dat ons op deze aarde gegund is optimaal (be)leven, benutten en vieren. Lang en vaak zullen we leven! Maak van je leven nú een feest en hang af en toe zelf de slingers op.

1 Eczeemplekken

José (32) komt bij me voor sessies reïncarnatietherapie om aan traumatische gebeurtenissen uit haar jeugd te werken. Pas aan het eind van het therapietraject brengt ze haar eczeem ter sprake, omdat ze ervan uitgaat 'dat daar toch niets aan te doen is'.

Aanraking met koud water verdraagt haar huid slecht. Bij 'waterkoud winterweer', zoals ze dat noemt, verstijven haar vingers en kleuren handen en delen van haar onderarmen paarsblauw. De plekken jeuken enorm. José's huid is tijdens koude dagen zó droog en gevoelig dat deze spontaan openbarst. Wondjes op haar handen en armen kleuren rood, later paarsblauw. Door het dragen van kleding met lange mouwen maskeert ze de blauwe plekken op haar armen 'omdat ze zich ervoor schaamt'. Diverse door de dermatoloog voorgeschreven medicinale zalfjes helpen niet.

Wanneer José haar eczeemplekken aan mij toont en erover vertelt, zie ik een woest kolkende rivier voor me en een groepje ontredderde vrouwen, gehuld in primitieve kleding. De omgeving van de snelstromende rivier ziet er vlak en kil uit. In de verte kale bergen. Ik krijg het ijskoud en vermoed dat wat ik zie, zich afspeelt op een winterse dag. Ik kan opkomende rillingen van de kou nauwelijks onderdrukken. Het zijn beelden die horen bij een vorig leven van José.

Vervolgens zie ik het rivierwater van dichtbij. Het water stroomt snel. Aan de rivieroever ligt hier en daar opgewaaid stuifsnieuw in hoge, vergeelde graspollen. Dan zie ik ineens een klein kind, een peuter, dat kopje-onder gaat in het koude rivierwater en even later aan de kant wordt getrokken door jammerende vrouwen.

Een situatie in José's huidige leven moet op de een of andere manier deze ervaring met koud rivierwater uit het verleden (haar onderbewustzijn) hebben opgerakeld. Ik vraag haar: 'Sinds wanneer heb je last van die paarse eczeemplekken op je handen en onderarmen?'

José antwoordt: 'Vroeger had ik er geen last van.'

'Sinds wanneer wel?'

'Nadat mijn dochtertje is geboren. Suusje. Ze is nu vier.'

Ik vraag of ze wat kan vertellen over de bevalling van haar dochter en over Suusje zelf. Opvallende uitspraken daarbij zijn:

– 'Met Suusje hebben we een lange weg afgelegd.'

– 'Ik ben bang dat ik een slechte moeder ben, maar ik zal nooit mijn man of kinderen in de steek laten.'

– 'Het moederschap verloopt niet vlekkeloos; soms ben ik zo moe dat ik me leeggezogen voel.'

– 'Ik droom vaak dat ik niet goed op Suusje pas. Ik ben bang dat ze zomaar de vijver van de burens in loopt.'

– 'Ik zal nooit met haar gaan wandelen als het buiten koud weer is.'

– 'Als ik haar soms met enge uithalen hoor huilen, ben ik bang dat ik haar kwijtraak.'

Via de hierboven genoteerde zinnen en een lichte vorm van trance, niets meer dan goed geconcentreerde aan-

dacht, komt José in een oude ervaring terecht. Een vorig leven waarin ze de moeder is van een dochtertje van twee tot drie jaar oud.

De ziel die toen in het lichaam van dat kindje zat, is dezelfde ziel die nu huist in het lichaam van Suusje. Bij de geboorte van Suusje ontstond bij José een vage vorm van herkenning waarop haar lichaam reageerde. Ook al zijn de omstandigheden waaronder moeder en dochter elkaar nu opnieuw tegenkomen (geboorte van Suusje) totaal anders dan honderden jaren geleden (verdrinking van een kindje), José's handen en onderarmen herinneren zich de kou en de pijn van de laatste keer dat ze elkaar zagen.

Wat José tijdens het consult te weten komt, werkt ze later uit tot het volgende verhaal:

'Het is ergens lang geleden gebeurd, wel 3000 jaar geleden. Wij zijn daar ook moeder en dochter. Het is ergens in Mongolië, die kanten uit. Een toendragebied.

Ik ben een meisje van ongeveer 17 jaar oud, maar ik heb al een kindje, een dochtertje van bijna 3 jaar. Ik had een man, maar die is er niet meer. Met mijn kindje woon ik met meerdere vrouwen bij elkaar op de toendra. We leven als nomaden. Telkens zoeken we een ander onderkomen op beschutte plekken, in de winter in grotten in de bergen. Het moederschap verloopt niet vlekkeloos, ik ben ook nog zo jong. Die kleine uk is mijn leven gaan bepalen.

We hebben een lange weg afgelegd en zijn nu onderweg ergens naartoe. In de herfst gingen we al op pad omdat we niet genoeg voedsel en beschutting hadden. De winter nadert, het is kouder dan gewoonlijk.

We zijn met zijn vijftienen. Ik loop in een open gebied, op een kale vlakte. Met zijn allen volgen we de loop van de rivier. Dit deel van het jaar stroomopwaarts, het andere deel van het jaar, in het voorjaar, stroomafwaarts. We lopen met de rivier mee. Ik word moe van het lopen. Het is koud, nevelig en mistig. Min tien of zoiets. Mijn handen zijn paars van de kou. Af en toe draag ik mijn dochttertje, soms moet ze lopen. Ik houd haar handje vast. Het tempo van de groep is voor mij amper vol te houden, ik raak steeds meer vermoeid. Om het hongergevoel en de kou te vergeten ben ik met mijn aandacht bij de rivier, bij hoe ik moet lopen, bij waar ik mijn voeten neerzet.

Ineens ben ik haar kwijt! Ik gil! Ik krijs! Mijn kindje is ineens weg! In het water van de rivier! Ze drijft in het water! Ze wordt door andere vrouwen uit de rivier gehaald. Ik probeer met mijn handen in het ijskoude water haar mee op het droge te trekken. Ze is koud, onderkoeld. Haar gezichtje heeft een lijkkleur. Ik ben een slechte moeder, ik zag niet dat ze in het water terechtkwam. Ik ga aan haar lijfje schudden, maar ze ademt niet meer. Ik houd mijn kindje in mijn armen. Ze is ijskoud. Ik zak in elkaar, met haar in mijn armen. Het is zó koud!

De moeder sterft kort na deze verschrikkelijk verdrietige gebeurtenis. Vanwege ondervoeding, kou, verdriet en schuldgevoel. In leven blijven hoeft voor haar niet meer. Haar hart begeeft het.

Op het moment dat José als trotse moeder haar pasgeboren dochter Suusje in haar armen houdt, herinnert ze zich op onbewust niveau een gebeurtenis uit een voorbij leven. Een leven waaruit ze elkaar kenden, een leven in

dezelfde verhouding: moeder/dochter. José krijgt na de geboorte van Suusje last van eczeem en de paarsblauwe vlekken op haar handen en armen worden erger naarmate Suusje de leeftijd krijgt waarop de peuter in het vorige leven verdronk.

Als onderdeel van de therapeutische afronding van de traumatische gebeurtenis uit het verre verleden, laat ik José een brief schrijven, gericht aan haar kindje van toen en aan haar handen. Haar huidige lichaam moet gaan begrijpen dat ‘schaamte over blauwe plekken van de kou’ niet meer bij het hier-en-nu hoort, maar bij een vorig leven dat is afgelopen.

José schrijft: ‘Lieve handen. Ik wil jullie graag laten weten dat er een stukje schuld af kan. Jullie denken nog steeds dat je iets hebt nagelaten, maar jullie hebben geprobeerd haar uit het water te halen, haar geprobeerd tot leven te wekken en jullie hebben haar gedragen. Alles wat toen mogelijk was, hebben jullie gedaan.

Ik was pas 17 jaar, mijn dochtertje bijna 3. Het weer zat tegen, we hadden al een lange reis achter de rug. Ik was doodmoe. De groep liep een eind voor ons uit en met de weinige energie die ik had, moest ik de groep en de loop van de rivier goed in de gaten houden. Toen ik gegil hoorde, hebben jullie, lieve handen, toch nog het nodige geprobeerd.

Jullie bleven steken in dat verhaal, maar dat hoeft niet meer. Wat jullie toen konden doen, hebben jullie gedaan. Ik wil jullie, lieve handen, bedanken omdat jullie mij eraan herinnerd hebben waar ik ben blijven steken in dat vorige leven. Ik ben er nu achter gekomen dat ik verder

kan. Het is nu bijna 3000 jaar later en ik krijg de unieke kans met Suusje om het af te ronden onder veel betere omstandigheden dan toen. Dus lieve handen en armen, jullie hoeven niet meer paars en blauw te blijven, want dat oude verhaal is afgelopen.
José.'

Voor het eerst sinds de geboorte van Suusje gaat het stukken beter met José's eczeem. De huid op haar handen en onderarmen is minder gevoelig geworden en springt bij kou niet meer open. Paarsblauwe eczeemplekken zijn lichter van kleur en trekken langzaam weg. De dermatoloog waar José maandelijks op controle komt, reageert op het verbeteren van haar eczeemhuid met: 'Wat fijn voor u mevrouw. U bent klaarblijkelijk over uw eczeem heen gegroeid.'

In zekere zin heeft deze huidspecialist gelijk. Soms gaan er eeuwen overheen en groeit de ziel, maar ik vraag me af of hij dat bedoelde.