

Reïncarnatie therapie

‘Kies voor jezelf een thema wat vaak terugkomt in je leven. Vooral als het zich al in je jeugd voordeed dan is het vaak karmisch,’ zei Arno, de leider van de reïncarnatieretraite tijdens de eerste avond. We zouden allemaal een sessie krijgen die in groepsverband zou plaatsvinden en de mijne stond na de lunch vandaag gepland. Ik liep het pad af direct de Veluwe bossen in.

Bij toeval kwam ik deze retraite tegen op internet en had vrijwel meteen daarna geboekt. Ik was wel toe aan een week verzorgd worden, en aan mezelf werken kon nooit kwaad. Na veel innerlijk-kind-therapieën voelde ik dat er nog iets diepers zat wat opgelost moest worden. Al mijn hele leven voel ik me een oude ziel en geloof ik in vorige en parallele levens, dus reïncarnatie wekte gelijk mijn interesse.

Volgens Arno's theorie zijn we er in dit leven om onopgelost trauma uit vorige levens te helen. Daarom zijn het juist vaak de thema's die we tegenkomen in het huidige aardse bestaan wat ook karma uit vorige levens betreft. Het kan zelfs al in de baarmoeder beginnen, legde hij uit. Ik moest meteen denken aan mijn keizersnede geboorte. De hechtingsproblematiek waar ik destijds vanuit de reguliere GGZ onder gediagnosticeerd was is ook toen al ontstaan. Een psycholoog had het er ook steeds over dat er al voordat ik me kan herinneren geen goede hechting is geweest. En ook dat ik onverwerkte trauma's van mijn moeder al voor de geboorte heb overgenomen. En dat de scheiding van mijn ouders ook weer een trigger op die pijn was en niet de eerste traumatische ervaring met hechting. Ik twijfelde of ik dit als thema moest nemen. Het voelde nog niet compleet.

Het bospad voelde zacht onder mijn voeten. Op vogelgeluiden na was het muisstil. Ik besloot wijselijk om hetzelfde rondje te lopen als gisteren. Het risico op verdwalen wilde ik uitsluiten gezien mijn beurt deze middag, dus ik sloeg rechtsaf. Ik dacht aan de sessie van Marjo deze ochtend. Ze had problemen met intimiteit en uit haar proces bleek dat ze verkracht en vermoord was in een vorig leven. Ik schopte tegen een dennenappel. Het zou me niets verbazen als mij zoiets ook overkomen is. Volgens mij kampen veel mensen met seksueel trauma. Is het niet uit een vorig leven dan is het wel van je voorouders. Ook voorouderlijk trauma kun je meedragen,

zei Arno. Ik moest denken aan de Ayahuasca trip. Zou mijn vader misbruik van zijn voorouders meegedragen hebben? De witte labrador van Arno en zijn vrouw liep plotseling naast me. Ik ging even stilstaan en lachte vriendelijk naar de hond. ‘Loop je gezellig met me mee?’ Ik hoefde in ieder geval niet bang zijn om de weg kwijt te raken. Ik liep weer verder. De geur van bos gaf me een vertrouwd gevoel.

‘Vaak blijft zo’n thema zich herhalen in je leven, totdat je het oplost bij de kern.’ Arno’s opmerking bleef zich herhalen in mijn hoofd.

Niet veel later draaide ik om en liep dezelfde weg terug. Ik merkte een gevoel van zenuwen in mijn buik.

‘Afgewezen worden,’ zei ik tegen Arno toen we met de groep weer in de ruimte zaten. Het rook naar wierook. ‘Dat is wel een terugkerend thema in mijn leven.’ Ik voelde een pijnscheut in mijn onderrug.

Hij schreef wat op. ‘Vertel eens, hoe heeft het zich in dit leven geuit?’

‘Toen ik elf was gingen mijn ouders scheiden en verloor ik daarmee mijn moeder.’ Ik beet op mijn lip. ‘En mijn vader wilde ons eigenlijk ook niet in huis nemen.’

‘Dat zei hij?’ Arno keek mij aan.

‘Nee dat las ik later in een therapieverslag.’

‘Maar dat heb je destijds wel aangevoeld.’

‘Ja.’ Ik slikte. ‘Nou ja en mijn vader heeft zelfmoord gepleegd, dus mij toen definitief afgewezen.’

‘Dit is duidelijk jouw karma,’ bevestigde Arno. Hij kan energieën zien bij anderen en ziet op die manier welke overtuigingen en trauma’s mensen met zich meedragen.

Opgelucht dat hij inzag dat dit een groot thema in mijn leven is, zei ik cynisch. ‘Ik vrees van wel.’

‘Dus je moeder heeft je op jonge leeftijd in de steek gelaten?’

Ik knikte.

‘Hoe oud was je toen je vader zelfmoord pleegde?’

‘Drieëndertig jaar.’

‘En in die tussentijd? Hoe uitte dit thema zich?’

Ik was even stil.

‘Hoe ging jij om met liefdesrelaties.’

Ik sloeg mijn ogen neer. ‘Nou ja,’ stamelde ik. ‘Ik ging het eigenlijk nooit echt aan. Ik heb dus een onveilige hechting gehad, ook doordat mijn ouders allebei met mentale problemen kampten.’
Zwijgzaam noteerde Arno iets.

‘Je kan wel stellen dat ik bindingsangst had,’ zei ik aarzelend.

‘Jij wees anderen af om te voorkomen dat ze jou zouden verlaten?’

Een traan rolde over mijn wang. ‘Ja.’

‘Waarom voel je verdriet?’ Hij klonk streng.

Mijn keel werd dik. ‘Er was wel een man waar ik een tijdje mee samen was en met wie ik het echt zag zitten.’ Ik slikte moeizaam. ‘Maar die wilde mij niet.’

‘Doe je ogen maar dicht.’

Ik deed wat hij zei en op de automatische piloot bracht ik mijn aandacht naar mijn ademhaling.

‘Mieke, jij bent vaak in je leven afgewezen.’

Ik knikte.

‘Ik ga zo tot drie tellen, dan knip ik in mijn vingers en dan ben je in een vorig leven waar dit thema is ontstaan.’

‘Oké.’

‘Wat zie je nu?’ vroeg hij, nadat hij in zijn vingers had geknipt.

‘Ik weet het niet?’ Dit had ik weer, dat er niets kwam.

‘Ik tel tot drie, dan knip ik in mijn vingers en dan weet je het wel.’

Mijn gezicht trok samen.

‘Waar ben je?’

‘Water.’ Ik was even stil waarna ik zei: ‘Ik drijf.’

‘Hoe oud ben je?’

‘Een baby.’ Ik sloeg mijn handen voor mijn gezicht.

‘Wat is er met je gebeurd?’

Ik zag hoe ik als baby van de boot werd gegooid. ‘Niemand wilde voor mij zorgen.’ Ik bewoog mijn hoofd van links naar rechts.

‘Wat was je naam?’ vroeg Arno.

Ik begon te huilen. ‘Ze hebben me niet eens een naam gegeven.’

‘Kijk eens om je heen. Wie is “ze”?’

‘Alle mensen op de boot.’

Na een korte stilte zei Arno: ‘Dus je was ongewild en niet alleen door je ouders, maar door de hele groep afgewezen.’

Ik liet mezelf achterover zakken op het zitje en begon heftig te schokken met mijn hele lichaam, waarna ik uiteindelijk helemaal bevend op de grond lag. Uit mijn mond kwam een kermend geluid. Ik wist niet of het angst of verdriet was wat ik voelde.

‘Laat maar even gebeuren.’ Arno’s stem klonk zacht.

‘Het is echt afschuwelijk,’ bracht ik even later met trillende stem uit.

‘Wat zie je nu?’

‘Niemand wilde mij.’ Ik krijste door de ruimte. Gek genoeg voelde ik helemaal geen gene.

‘Goed zo.’ Hij wisselde de hertz-muziek voor een nummer waar ik meteen de stem van Alanis Morissette herkende.

‘That I would be loved even when I numb myself. That I would be good even when I am overwhelmed,’ klonk luid door de boxen.

Ik begon hard te huilen. Gesnik van anderen was ook hoorbaar.

‘Wat voel je nu?’ vroeg Arno toen het nummer was afgelopen en hij het volume van de muziek lager zette.

Ik lachte hoorbaar. ‘Heerlijk ontspannen. Ik drijf door het water.’

‘Leef je nog?’

‘Ja.’ Plots maakte het fijne gevoel plaats voor een verstikkend gevoel in mijn keel.

‘Wat gebeurt er?’

Ik begon te kuchen en proefde water. ‘Ik stik,’ bracht ik met moeite uit.

Hij kwam naast me zitten en drukte met zijn hand tegen mijn keel.

Ik begon harder te hoesten.

‘Ga maar dood.’

Niet veel later stopte het hoesten, mijn schouders zakten omlaag en ik zag mezelf levenloos in het water drijven.

‘Waar ben je nu?’ Arno was weer op zijn eigen plek gaan zitten.

‘Het is hier zo mooi.’ Een glimlach verscheen op mijn gezicht.

‘Je bent in de tussenwereld Mieke.’ Hij was even stil en vervolgde. ‘Kijk eens naar de baby in het water. Wat zou je met haar willen doen?’

‘Vastpakken,’ antwoordde ik.

‘Doe maar.’

Ik sloeg mijn armen om mezelf heen en wiegde langzaam heen en weer.

Daarna volgde een protocol wat Arno voorlas en ik herhaalde om al dit karma in alle levens te transformeren in liefde.

‘Hoe gaat het met je?’ vroeg Arno toen we klaar waren en ik mijn ogen weer opende.

Ik grinnikte. ‘Goed! Weet je dat ik altijd al gedacht heb dat ik in een vorig leven verdronken ben, want ik voel me nooit heel comfortabel onder water.’