

HEEL JE VORIGE LEVENS

hoe de ervaringen van je ziel impact hebben op je leven nu

dr. Roger J. Woolger



WWW.VORIGELEVENS.COM

Copyright © 2004, 2010 Roger Woolger. This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Copyright Nederlandse editie © 2021 Palaysia Publishers, Amstelveen

1e druk 2021

ISBN 9789492412638

NUR 720,728

Copyright afbeelding omslag © Shutterstock/Igor Aleks

Copyright afbeeldingen blauwe/beige pagina's © iStockphoto: Kompas: lublubachka; Zandloper: channarongsds; Zonnewijzer: Alhontess; Lemniscaat: infinityyy; Horloge: nicoolay; Map: siloto; Papier: tomograf. Copyright © afb. pag. 38 CHUNYIP WONG; pag. 39 Dragonite_East; pag. 52 franckreporter; pag. 53 YinYang; pag. 82 Siempreverde22; pag.83 Pinopic; pag. 98 doisneau; pag. 99 f11photo; pag. 110 simonbradfield; pag. 111 Aleh Varanishcha.

Maya kalender: bewerking Lacambalam via Wikimedia, CC; Azteken kalender: bewerking Keepscales via Wikimedia, CC; Rune kalender: bron niet kunnen achterhalen, lijkt in publiek domein te zijn; Chinese kalender: bron niet kunnen achterhalen, lijkt in publiek domein te zijn; Egyptische kalender: bron niet kunnen achterhalen, lijkt in publiek domein te zijn.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave, of als gevolg van gebruik van (de inhoud van) deze uitgave.

LET OP: De methode in dit boek is een krachtig instrument dat je leven kan veranderen... maar het is geen vervanging voor medische hulp. Als je mentale of fysieke problemen hebt, in psychotherapie zit, of neurologische ziektes of (panische) aanvallen hebt, stellen we voor dat je een arts of therapeut raadpleegt en deze methode onder hun begeleiding gebruikt. Noch uitgever Palaysia Publishers, noch de (erven van de) auteur neemt enige verantwoordelijkheid voor het gebruik van (de informatie in) dit boek of de methodes in dit boek.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for "fair use" as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

'Warning to Children', door Robert Graves, uit Robert Graves: *The Complete Poems in One Volume*, uitgegeven door Carcanet Press, Ltd. 2000

INHOUD

Inleiding	7
Hoofdstuk 1 Het verhaal achter het verhaal	19
Hoofdstuk 2 Hoe we ons vorige levens herinneren	29
Hoofdstuk 3 Vorige levens, huidige problemen	41
Hoofdstuk 4 Onafgemaakt werk van de ziel	55
Hoofdstuk 5 Tussen twee levens: genezen in de tussenwereld	69
Hoofdstuk 6 Hoe onze lichamen zich vorige levens herinneren	85
Hoofdstuk 7 Onze zielen heel maken	101
Hoofdstuk 8 De geheime geschiedenis van reïncarnatie	112
Bronnen Over de auteur	123





INLEIDING

*Wat ons vrij maakt, is de gnosis
van wie we waren
van wat we zijn geworden
van waar we waren of
van waarin we gegooid zijn
van waarheen we ons haasten
van wat we worden bevrijd
van wat geboorte werkelijk is
van wat wedergeboorte werkelijk is.*
– VALENTINUS (GNOSTIEK)

Als we echt willen weten wie we zijn, moeten we eerst weten wie we waren. In deze geïntegreerde boek-en-audio-leerervaring wil ik je uitnodigen om een specifiek, zeer effectief pad naar zelfkennis te gaan en de vrijheid die het met zich meebrengt te verkennen. Dit pad, dat ik *Deep Memory Process*[™] [diep geheugenproces – vertaler] noem, is een methode die ik de afgelopen twintig jaar heb ontwikkeld door regressietherapie uit vorige levens te combineren met de actieve verbeeldingstechnieken van de Jungiaanse psychotherapie. Maar het heeft zijn wortels in een veel oudere traditie om te onthouden 'wie we waren' en om te begrijpen 'wat we zijn geworden.' Dit boek biedt een reeks hulpmiddelen om in de diepe uithoeken van je onderbewustzijn te graven – wat we de ziel noemen – om te ontdekken waar herinneringen aan het verleden zijn opgeslagen en deze aan het licht te brengen. De oefeningen zijn verrassend eenvoudig en gemakkelijk te leren, maar ze kunnen je openen voor een diepgaand nieuw zelfbewustzijn, je helpen oude wonden te helen en je jouw precieze plaats in het universum tonen. Ze kunnen, kortom, de transcendente realiteit van de *ziel* voor je openen.

Wat zijn vorige levens?

Als je je psyche voorstelt als een computer, dan kun je je vorige levens zien als oude, beschadigde programma's die de werking ervan versto-

ren. Net als ongewenste bestanden die je niet kunt verwijderen, lopen ze keer op keer door tot in de diepste uithoeken van jouw psyche, waardoor je energie wordt uitgeput en alles steeds langzamer werkt, zelfs tot het punt van afsluiten. De eenvoudige meditatieoefeningen die je in dit boek en via de audio's zult leren, werken als een soort van 'schijfscans' om die defecte 'programma's' uit vorige levens te vinden en te repareren, zodat je met jouw paranormale computer topprestaties kunt leveren.

De computer van de psyche is een complex systeem, met veel programma's die zowel dicht aan de oppervlakte draaien, op een niveau waarvan we ons bewust zijn, als dieper, op een niveau dat voor ons onzichtbaar is. Net als een besturingssysteem zoals MS-DOS, waar massa's bestanden en code in zitten die we nooit zien totdat we per ongeluk op de verkeerde toets drukken. We zouden het oppervlakkige niveau het *persoonlijkheidsprogramma* kunnen noemen en het diepere niveau het *zielsprogramma*. Als er zich problemen voordoen in ons dagelijks functioneren, kunnen ze het resultaat zijn van fouten die we maken in onze eigen uitvoering van het programma op persoonlijkheidsniveau – een gebruikersfout, zo je wilt – en dergelijke problemen zijn gemakkelijk op te lossen. Als we bijvoorbeeld overbezorgd zijn omdat we te laat komen of onszelf buitensporig verwijten dat we niet netjes genoeg zijn, kunnen we ons gedrag meestal aanpassen door nieuwe gewoonten te ontwikkelen. Maar problemen op zielsniveau – zoals depressie, dwangmatig schoonmaken of irrationele fobieën over vuur, hoge plaatsen, beroofd worden, enzovoort – waarin patronen uit vorige levens diep in onze psychische geschiedenis zijn ingebed, kunnen het equivalent van een computer 'fatale fout' veroorzaken: ernstige fysieke en emotionele problemen in ons huidige leven en ernstige karmische gevolgen voor de evolutie van de ziel.

Ik moet bekennen dat ik op latere leeftijd met computers ben begonnen en, zoals velen van mijn generatie, niet over de vaardigheden beschik die mijn kinderen hebben. Ik hoop dat je de traditionalist in mij zult vergeven, die meer thuis is met termen als 'ziel' en 'onbewust' dan met computerspel – en, naarmate we verder gaan, hoop ik dat je

je vrij voelt om mijn termen te vertalen naar jouw eigen voorkeurstaal. Of we het nu hebben over genetische codering of cellulair geheugen, over het besturingssysteem van de psyche of de diepe geschiedenis van de ziel, het essentiële punt is hetzelfde: we worden allemaal geregeerd door krachten en machten die veel groter zijn dan we weten. De grootste hiervan is wat we eenvoudigweg 'het verleden' kunnen noemen, een enorme psychische massa van voorafgaande conditionering die we allemaal delen, gecreëerd door menselijke ervaring, fouten en wangedrag gedurende millennia. Zoals de filosoof George Santayana het kort en bondig formuleerde: 'Degenen die zich het verleden niet kunnen herinneren, zijn veroordeeld het te herhalen' – maar als we onszelf leren te herinneren, met behulp van instrumenten zoals je die gaat ontdekken, beginnen we onszelf te bevrijden van de kracht van het verleden.

De reis van een ongelovige

Werken met vorige levens is voor mij slechts een stap op een grotere persoonlijke reis. Ik ben gedurende mijn hele leven ertoe geleid om verschillende religies te bestuderen: het hindoeïsme en de Vedanta trokken me aan in mijn tienerjaren, en later begon ik een vorm van boeddhistische meditatie te beoefenen. Mijn focus tijdens mijn studie aan de London University was religieuze mystiek. Voor mijn beroepsopleiding ging ik naar het C.G. Jung Instituut in Zürich om mezelf onder te dompelen in Carl Jungs psychologie van archetypische symboliek en het collectieve onbewuste; later studeerde ik rechtstreeks bij sjamanen en spirituele genezers in Zuid-Amerika. Van hen leerde ik hoeveel van onze geblokkeerde gevoelens en diepere problemen kunnen worden losgelaten door de subtiele lichamen opnieuw in evenwicht te brengen, en dat we veel spirituele bronnen tot onze beschikking hebben uit de 'hogere werelden' van de voorouders en andere spirituele wezens. Met name Brazilië heeft een zeer geavanceerde spirituele psychologie van vorige levens, afgeleid van de wijdverspreide spiritistische praktijk genaamd Kardecisme. In de afgelopen jaren ben ik in Brazilië blijven

werken, waar ik therapeuten heb opgeleid in het *Deep Memory Process*[™], en ik blijf vrij dicht bij de tradities van Umbanda en spiritisme in dat land. Muziek en poëzie hebben mij altijd gevoed – Tallis, Bach, Shakespeare, Rilke – en ook de grote soefi-mystici Rumi, Hafiz en Sanai, zijn mijn constante metgezellen.

Al deze ontmoetingen en praktijken – samen met mijn eigen nogal verbijsterende ervaringen uit vorige levens – hebben me ervan overtuigd dat er een realiteit is van de ziel waartoe alle mystieke verschijnselen behoren. Het kan niet door de wetenschap worden bewezen, omdat het geen materiële realiteit is; het is een spirituele realiteit, die alleen toegankelijk is via spirituele en psychologische disciplines, zoals het herinneren van vorige levens, die de poorten naar de ziel openen.

Als therapeut en docent die al meer dan een kwart eeuw met regressie in vorige levens heeft gewerkt, werd mij keer op keer gevraagd: 'Waarom zou ik me druk maken over vorige levens? Hebben we in dit leven niet genoeg om ons zorgen over te maken?'

Soms speel ik mee. 'Inderdaad', antwoord ik dan, 'waarom zou je je eigenlijk druk maken over het verleden? Waarom zo veel geld verspillen aan therapie gericht op de kindertijd? We zijn nu toch zeker volwassenen?'

'Maar dat is anders', zegt de vraagsteller misschien. 'In mijn jeugd zijn er slechte dingen met me gebeurd en ze hebben nu invloed op mij.'

Dan speel ik de advocaat van de duivel: 'Kun je bewijzen dat ze echt zijn gebeurd?'

'Nee, ik kan het niet bewijzen', zegt mijn vraagsteller, 'maar ik herinner me ze levendig. Eigenlijk zou ik ze juist graag willen vergeten.'

Ik neem dit soort vragen heel serieus, want toen ik geïnteresseerd raakte in regressie en vorige levens stelde ik dezelfde vragen – zo erg zelfs dat mijn eerste boek over het onderwerp, *Andere levens, andere zelden*, oorspronkelijk de ondertitel *Een ongelovige ontdekt vorige levens had*. (In het Nederlands verscheen dit boek met de titel *Herinnering: een Jungiaans therapeut ontdekt vorige levens* – vertaler). Ik zal mijn best doen om deze vragen in de volgende hoofdstukken

te behandelen. Maar ik moet benadrukken dat er voor mij – net als voor vele anderen – geen ‘bewijs’ is dat overtuigt, maar telkens weer: persoonlijke ervaring.

De ervaring die me overtuigde, kwam bijna vijfendertig jaar geleden. Ik lag op de bank toen beelden zich begonnen te vormen, eerst vaag, daarna heel levendig, en ik bevond me in het dertiende-eeuwse Frankrijk, midden in de heilige oorlog die de kruistocht tegen de Katharen zou worden genoemd. Ik zag de onuitsprekelijke verschrikkingen van een enorm bloedbad in een ommuurde stad waar talloze onschuldigen, door de kerk als ketters beschouwd, werden afgeslacht en verbrand. Wat nog erger was, ik zag dat ik, in het personage van een ruwe huursoldaat, zelf aan het slachten was. Ik herbeleefde pijnlijk een zelfmoordpoging – een sprong in een afgrond die me in doodsangst achterliet, met verbrijzelde ledematen. Ik zag mijn eigen angstaanjagende dood door vuur.

Een herinnering aan een film? Geen enkele film die ik ooit heb gezien, komt in de buurt. Betoverend? In geen geval. Het is een veel voorkomende, clichématige kritiek dat in regressies van vorige levens altijd Egyptische prinsessen, veroveraars of echtgenotes van Henry VIII opduiken – prestigieuze identiteiten om in een New Age cv op te schrijven – maar mijn ervaring bevatte zoveel schaamte en geweld dat ik er nauwelijks over kon praten. Ik wilde het verloochenen – het laatste wat ik wilde was erover opscheppen. Hoe kan deze herinnering van mij zijn? Als dit een ‘vorig leven’ was, dacht ik, doe ik er beter aan om het onderwerp te vermijden. Maar toen ik het volledige verhaal van mijn soldaat ontdekte en er steeds meer over nadacht (en de feiten bevestigd kreeg tijdens een bezoek aan de heuvelstad Béziers, Frankrijk, waar in 1208 maar liefst 20.000 mensen zijn afgeslacht), kwam ik erachter hoe het verhaal veel dingen in mijn leven verklaarde: mijn aangeboren angst voor vuur en hoogten, een schuldgevoel dat ik nooit van me af kon schudden, een diepe afkeer van de meeste georganiseerde godsdiensten en militarisme, en gefragmenteerde beelden van marteling en moord, gezien in dromen en meditatie door de jaren heen, die geen enkele vorm van psychotherapie ooit echt had aangeraakt.

In het licht van deze herinneringen – en andere, net zo levendig – liet ik langzaam mijn vooroordelen los en begon, net als Hamlet na het zien van de geest van zijn vader, te accepteren dat er meer dingen tussen hemel en aarde zijn dan we kunnen zien of dromen. Sindsdien heb ik letterlijk duizenden mensen geholpen of gezien die soortgelijke ervaringen doormaakten – levensveranderende reizen naar het psychische geheugen die de trauma's van het heden helpen verlichten – en genezen.

Reizen van transformatie

*Er is geen einde. Er is geen begin.
Er is alleen de oneindige passie van het leven.*

– FEDERICO FELLINI

Sceptici of gelovigen, degenen die het *Deep Memory Process*[™] ondergaan, zijn bijna altijd ontroerd. De levens die ze zich herinneren, vertellen een breed scala aan verhalen en het zijn niet allemaal Egyptische prinsessen; het zijn echte en gewone mensen, van wie velen nooit in geschiedenisboeken konden worden geïdentificeerd. Het zijn inheemse mensen die te maken hebben met invasie, rooftochten of migratie. Het zijn staatshoofden die grote naties manipuleren. Het zijn feodale heren en genocidale tirannen; keizers, machthebbers en pausen; arbeiders, tot slaaf gemaakten en slavenhouders. Het zijn moeders die sterven tijdens de bevalling en kinderen die zijn verloren, tot slaaf gemaakt of geofferd aan de goden. Ze zijn het slachtoffer van elke soort ramp en overlevenden van elke vorm van onderdrukking, zowel politiek, religieus als seksueel. Het zijn helden, lafaards en heiligen; bevrijders, weldoeners en martelaren; sluwe priesteressen, konkelende sjamanen, mislukte leraren en toegewijde hervormers. Het zijn oproerkraaiers en kampvolgers, depressieve academici en dronken chirurgen, minder belangrijke dichters en middelmatige ambachtslieden, puriteinse rechters en beroepsmoordenaars. De lijst is eindeloos, net als het menselijk leven.

Maar in elke sessie gebeurt eenzelfde iets – hoe verdrietig of gewelddadig, onvervuld of niet erkend het zelf van het vorige leven zich ook heeft gevoeld, hoe gefrustreerd, verspild of somber ook. Altijd merkt de persoon die het proces doormaakt, die de herinnering heeft, dat hij of zij opstijgt uit het lichaam van dat vorige leven en weet dat dat leven voorbij is, dat die problemen en wonden kunnen worden achtergelaten. Hij of zij heeft de kans om een bewuste terugblik op dat leven te maken; om patronen te herkennen en los te laten (of programma's, als je wilt) die mogelijk nog steeds worden afgespeeld in het heden; om te vergeven of om vergeving te vragen; en vooral om verloren geliefden of leraren te zoeken in de wereld van de geest, waar de lijdende ziel genezing, wijsheid en vrede vindt.

Door zoveel mensen door de hoogten en diepten van zoveel levens te begeleiden en ze te volgen op de grote oversteek naar het rijk voorbij de dood, heb ik natuurlijk diep nagedacht over wat er gebeurt op deze fantastische reizen naar buitengewone visionaire ruimtes. Daardoor ben ik al mijn aannames over wat geheugen en verbeelding werkelijk zijn in twijfel gaan trekken. Hoewel getraind in de Jungiaanse traditie, die de verbeelding waardeert als de taal van de ziel, heb ik niet langer het gevoel dat de beelden die we tegenkomen in deze regressies slechts verbeelding zijn (of zelfs archetypische beelden), en het helpt me niet langer om ze uit te leggen als voortvloeiend uit een veranderde staat van bewustzijn. Zoveel van de visioenen zijn zo levendig en hebben zulke transformerende effecten op de persoon die ze doormaakt, dat ze lijken te spreken over andere, grotere realiteiten dan de onze.

Langzaam drong het tot me door dat wanneer ik mijn cliënten en studenten empathisch begeleid naar hun innerlijke werelden en wat ze me vertellen over hun 'verbeelding' of 'herinneringen', dat ze verbazingwekkende paranormale reizen maken en dat ik eigenlijk met hen mee reis naar een andere wereld: een rijk dat in veel culturen de 'subtiële wereld' wordt genoemd, de *mundus imaginalis*, een wereld die op zichzelf echt is. Samen doen zij en ik wat de sjamanen *reizen*

noemen, met behulp van een hoogontwikkelde vorm van fantasierijk bewustzijn – een visionair vermogen dat nauw verband houdt met het intuïtieve gevoel dat paranormaal begaafden en mystici hebben. Ik heb eenvoudigweg ontdekt dat als we eenmaal deze krachtige vorm van bewustzijn ontwikkelen, we zelf een reis kunnen maken tussen realiteiten en rechtstreeks werelden kunnen bezoeken buiten de fysieke wereld, waar we subtiele toegang hebben tot de universele bron van genezing die de Geest is.

Is het slechts verbeelding?

In onze cultuur zijn we gewend om alles af te wijzen dat niet past bij de consensusrealiteit door te zeggen: 'Het is gewoon verbeelding', wat ongeveer hetzelfde is als zeggen: 'Jij hebt het verzonnen.' Als iemand een geest ziet, doen mensen het af als een hallucinatie; als kinderen 's nachts dingen zien, zeggen ouders: 'Je verbeeldt je dingen; ga slapen.' In deze opvatting is verbeelding iets bedrieglijks, minder dan echt. Toch doen de miljoenen mensen die elke dag tot niet-fysieke wezens bidden, van Jezus, tot Mohammed, tot Lakshmi, dat met behulp van hun 'verbeeldingskracht' – hun vermogen om beelden van de goden in hun gedachten te houden. Is daarom elke religieuze persoon aan het hallucineren? Zeggen we dat Jesaja, Ezechiël, Saint Teresa, William Blake en Carl Jung misleide individuen waren die hun visioenen en filosofieën 'verzonnen'? Het gebruik van de verbeelding in zo'n veroordelende, reducerende zin is een ontheiliging (letterlijk: 'het heilige eruit halen') van de betekenis ervan. Visionaire verbeelding is het krachtigste spirituele vermogen dat we hebben; het vermogen om ons voor te stellen is het vermogen dat ons in staat stelt spiritueel vorm te geven aan zowel onze innerlijke als onze uiterlijke realiteiten, ten goede of ten kwade.

In de middeleeuwen maakten de priesters onderscheid tussen twee soorten denken: ratio en intellectus. Volgens hen behoort ratio (meestal vertaald als 'rede') tot de lagere of redenerende geest; intellectus (het best vertaald als 'intuïtie' en niet te verwarren met de moderne

term intellect) behoort tot de hogere geest die de universele waarheid aanraakt. Het is een vorm van spiritueel of visionair bewustzijn en de bron van alle creativiteit, mystiek bewustzijn en wat soms gnosis of puur weten wordt genoemd. De overleden Britse wijsgeer en mysticus Sir George Trevelyan, waarvan ik het voorrecht had hem te kennen, heeft altijd beweerd dat deze twee soorten denken overeenkomen met de twee hersenhelften, waarbij links de rationele functies beheerst en rechts de verbinding naar intuïtieve, mystieke kennis – een direct kanaal, zou hij zeggen, naar het goddelijke.

Als ik het hier over verbeelding heb, is dit wat ik bedoel: geen verzonden fantasie, maar het visionaire vermogen dat in ons allemaal aanwezig is. Dit vermogen is zowel de taal van, als de poort naar de ziel en overstijgt tijd en ruimte om ons toegang te geven tot eeuwige realiteiten die slechts vaag bekend zijn bij onze redenerende geest. Dit vermogen is altijd beschikbaar geweest voor visionairs, mystici en charismatische leiders – en door hen als een heilig talent beschouwd – maar voor veel mensen sluimert dit vermogen, totdat het ontwaakt. In de hoofdstukken die volgen en in de audio oefeningen, zul je manieren vinden om het visionaire vermogen in je wakker te maken en het te gebruiken om je eigen helende reis naar het diepe geheugen van je ziel te maken. Mijn doel is om je uit te nodigen en in staat te stellen jouw eigen verkenning te doen en, op basis van wat je vindt, jouw eigen conclusies te trekken. Ik kan je geen keihard bewijs aanbieden; wat ik je wel kan bieden, wordt prachtig uiteengezet door de visionaire romanschrijver Hermann Hesse (die een vriend van Jung was):

*Alleen in jezelf bestaat die realiteit waar je naar verlangt.
Ik kan je niets geven dat nog niet binnenin je aanwezig is.
Ik kan geen fotogalerij voor je openstellen, wel je eigen ziel.*

AUDIOBESTANDEN

Download nu gratis de audiobestanden om ten volle te profiteren van deze geïntegreerde lees-en-audio-leerervaring!

Surf naar

Gebruik wachtwoord

Tip: speel de audio's pas af nadat je het hoofdstuk hebt gelezen.

Audio nummer 1 – Hoofdstuk 2

Een geheugen oefening: kinderspel opnieuw oproepen

Audio nummer 2 – Hoofdstuk 3

Persoonlijke moeilijkheden verkennen: emoties loslaten

Audio nummer 3 – Hoofdstuk 4

Een vorig leven verkennen en voorbij de dood gaan

Audio nummer 4 – Hoofdstuk 5

Herinneringen aan sterven opruimen en verzoening vinden in de bardo


Audio nummer 5 – Hoofdstuk 7

Vorige levens in evenwicht





**1. HET VERHAAL
ACHTER HET VERHAAL**



*Degenen die zich het verleden niet kunnen herinneren,
zijn ertoe veroordeeld het te herhalen.*

– GEORGE SANTAYANA

Als therapie niet werkt

Veel van de problemen die we aan onze therapeuten voorleggen, zijn gemakkelijk terug te voeren op de kindertijd – gebeurtenissen zoals verlies, misbruik, tragedie, enzovoort – maar er zijn veel problemen die ook jaren van therapie nooit lijken aan te raken. Zoveel van mijn cliënten arriveren met diepe gevoelens van verdriet of met totaal onverklaarbare fobieën – bijvoorbeeld de angst om in een boot te verdrinken als ze nog nooit op zee zijn geweest – die in de context van hun huidige levenservaring totaal onverklaarbaar zijn. Keer op keer zullen ze opmerken dat ze dat-en-dat-gevoel hebben gehad sinds ze zich konden herinneren, of dat ze altijd fantasieën hebben gehad over bepaalde landen, of gedachten over bepaalde onaangename manieren van sterven, of sterke overtuigingen een ander soort mens geweest te zijn in een ander tijdperk.

Dergelijke gedachten kunnen geenszins worden verworpen. Integendeel, de vele geaccumuleerde gevallen van herinnering aan vorige levens uit zowel therapie als onderzoek vormen een bijna onbetwistbaar argument voor het verwerpen van het wetenschappelijke dogma (want het is dogma) van de *tabula rasa* – het idee dat de geest bij de geboorte een 'schone lei' is. Het dringt langzaam tot meer en meer onbevooroordeelde onderzoekers en gewone lezers door dat de meeste van onze problemen voortkomen uit problemen waarmee we zijn geboren. En dat de ziel zijn eigen geschiedenis heeft. Vanuit dit perspectief is 'reïncarnatie-therapie', zoals het al enkele jaren wordt genoemd, in hoge mate een diepe psychologie, een psychologie van de ziel en de diepere beproevingen die de ziel erft van de grotere geschiedenis van de mensheid. Zoals de grote Franse filosoof Michel de Montaigne in zijn *Essays* schreef: 'Elke man draagt het stempel van de hele menselijke conditie.'

Dus als conventionele therapie, met zijn nadruk op onze ervaringen in dit leven, niet werkt, kan de reden simpel zijn: de therapeut zoekt het trauma, de gebeurtenis die de psychologische stoornis veroorzaakte, op de verkeerde plaats.

Wendy: de angst van een moeder ***'Ik had ze nooit alleen moeten laten!'***

Een van mijn cliënten – een moeder die ik Wendy zal noemen – kreeg elke keer vreselijke angstaanvallen als ze haar kinderen naar school zag gaan of zelfs met andere kinderen buiten het huis zag spelen. Ze kon niet verdragen dat ze lang bij haar weg waren, zelfs niet om naar zoiets als een zomerkamp te gaan. Ze wist dat dit oneerlijk was en ze deed haar best om haar angsten te overwinnen. Maar naarmate haar kinderen ouder werden, bleven de irrationele angsten bestaan. Ze was altijd bezorgd over hen en belde ze constant, zelfs toen ze volwassenen waren met een eigen gezin. Ze kwam naar me toe nadat een vriendin van haar met haar eigen jonge kinderen bij haar op bezoek was geweest, omdat de paniekaanvallen vol waren teruggekeerd – alleen betrof het nu de kinderen van iemand anders die Wendy's diepe angstgevoelens opwekten.

Wendy had in de loop der jaren verschillende therapieën geprobeerd, maar haar angst was nooit echt verdwenen. Natuurlijk had ze haar jeugd verkend, maar het enige wat ze had bedacht was een angstaanjagende herinnering aan haar moeder die haar op de schoolbus had gezet toen ze een jaar of zes was. Er was toen niets gebeurd om de angst te verklaren; het leek er gewoon op dat ze als klein meisje doodsbang was geweest om haar huis en haar moeder te verlaten.

Toen we dieper gingen kijken in een regressiesessie, ontdekten we dat Wendy in een vorig leven een Amerikaans-Indiaanse jongen was geweest. Toen ze het verhaal opnieuw beleefde, ging de jongen op tien- of elfjarige leeftijd met zijn vader jagen, in een tijd dat de stam van hun land verdreven werd door de blanken.

Vader en zoon keerden terug naar huis terwijl het familiekamp aan de

rivieroever werd aangevallen. Toen hij uit het bos kwam, zag hij zijn moeder en zijn jongere broer en zus voor zijn ogen verkracht en vermoord worden. Hij en zijn vader renden naar beneden om te proberen de aanvallers af te weren met messen, bogen en pijlen, waarbij de jonge jongen zich moedig bovenop de aanvallers wierp, maar de blanken maaiden ze neer met hun krachtige geweren. Het hoogtepunt van de regressie kwam toen de jongen stierf en zich vreselijk verantwoordelijk voelde voor de dood van zijn familieleden, ook al waren hij en zijn vader feitelijk machteloos geweest. Zijn laatste gedachte was: 'Ik had ze nooit alleen moeten laten.' Toen dit verhaal eenmaal in Wendy's bewustzijn opdook, was het duidelijk dat haar angsten uit haar kindertijd en haar angst voor haar eigen familie altijd onbewust in verband waren gebracht met deze Indiaanse jongen uit het verleden. Tot onze sessie was ze nog steeds bang dat die verschrikking zich op de een of andere manier zou herhalen. Alleen de wetenschap dat dat leven een oud programma was dat op de achtergrond van haar bewustzijn speelde, was voldoende om haar te helpen het uit te wissen en een groot deel van haar angst los te laten. Soms is er meer werk nodig om diepe gewoonten van angst te doorbreken – maar nu zou Wendy in ieder geval naar waarheid tegen zichzelf kunnen zeggen: 'Mijn gezin is vandaag veilig. Dat is maar een oud verhaal. Ik kan het loslaten.'

Het verhaal achter het verhaal zoeken

We weten dat veel mensen patronen van angst, schuldgevoelens en obsessieve zorgen met zich meedragen, zoals Wendy. Klinisch worden deze patronen 'fobieën' of 'angststoornissen' genoemd, maar de psychiatrische literatuur kan zelden aangeven hoe ze ontstaan. Het meest verwarrende aan dergelijke gevoelens is eenvoudig dat ze irrationeel zijn; hun inhoud is op zichzelf niet logisch, en er is niets dat de angst in verband brengt met onze feitelijke levenservaring. Een man die nog nooit is gestoken of een messnee heeft opgelopen, kan een diepe angst voor messen hebben; een vrouw die nog nooit een ernstige brandwond heeft opgelopen, kan vreselijk bang zijn voor vuur. In de



Wuzhen, China