

EEUWIG LEVEN DOOR REÏNCARNATIE

I will survive!

AGAIN?

Is er leven na de dood? That's the question. Al kun je je meteen afvragen of er leven vóór het leven bestaat. De reïncarnatieleer gaat ervan uit dat je al heel wat levens achter de rug én nog de nodige levens voor de boeg hebt. De bedoeling van dit alles? Leren, leren en nog eens leren om uiteindelijk een paar treetjes op de geestelijke ladder te stijgen. Waardoor je uiteindelijk gewoon jezelf wordt, maar dan beter.

Eeuwige jeugd en schoonheid, wie droomt er niet van? Duizenden euro's hebben we ervoor over en plastisch chirurgen en cosmeticahuizen draaien overuren, zelfs in tijden van recessie. Angstvallig proberen we de tijd stil te zetten, maar het leven haalt ons hoe dan ook in. Pure ijdeluiterij? Of: geven we met het geloof in de belofte van altijd mooi en jong eerder uiting aan het verlangen naar het eeuwige leven? En geven we zo aan dat we hopen na de dood níet zomaar in het niets op te lossen? Wie in reïncarnatie gelooft, heeft het wat dat betreft in elk geval een stuk makkelijker. Het lijf mag dan misschien vergaan als je doodgaat; de ziel of ziele-energie blijft springlevend en incarneert op een gegeven moment opnieuw in een ander lichaam. Sceptici doen dit alles af als onzin. Want, vinden zij, reïncarnatie is een uitvinding van angsthazen. Als je bang bent voor de dood, biedt het vooruitzicht op een nieuw leven troost en geruststelling. De niet-gelovers illustreren hun visie ook altijd graag met de op het eerste gezicht onwaarschijnlijke anekdotes die ze tegenkomen. Verhalen over mensen die beweren in een vorig leven indiaan, heks of beul te zijn geweest. Hoe dan ook: de gelovigen liggen er niet wakker van. Voor sommigen is het zelfs geen kwestie van geloven maar van wéten. Omdat ze zich dingen uit vorige levens kunnen herinneren of gebeurtenissen hebben 'gezien' tijdens een regressietherapie. Vooral kinderen zouden zeer levendige herinneringen hebben. De Amerikaanse auteur en psychothe-

rapeut Carol Bowman interviewde tientallen ouders en hun vaak heel jonge kids en concludeerde dat gebeurtenissen in vorige levens vaak mede het huidige gedrag van kinderen bepalen. Ook bleek, volgens de therapeute, dat jonge kinderen vaak heel spontaan kunnen spreken over een vorig leven (dat hun vorige mama krullen had in plaats van steil haar of dat hun vorige huis er héél anders uitzag) zonder in trance te zijn geweest of onder hypnose te verkeren. En uiteraard zijn er ook getuigenissen van volwassenen die de weg weten in een streek waar ze nog nooit zijn geweest of hele oorlogstaferelen van een eeuw geleden kunnen navertellen.

EVEN TERUG IN 'NO MAN'S LAND'

Of je erin gelooft of niet, feit is in elk geval dat reïncarnatie tot de verbeelding spreekt. Misschien vraag je jezelf toch stiekem af wie jij in een vorig leven was. Voor het geval je direct aan het fantaseren slaat over romantische tijden als rijke keizerin of jezelf ziet als invloedrijke politica: volgens reïncarnatietherapeute Maryse Meertens is de werkelijkheid vaak een stuk minder boeiend. "Sommige mensen verwachten dat ze een adellijk of bekend persoon zijn geweest. Maar de meesten die via een regressietherapie terechtkomen

in een vorig bestaan, leidden heel bescheiden levens. Het waren vaak simpele boeren of hardwerkende huisvrouwen. Maar zelfs als iemand een koningin of burgemeester is geweest, is dat in principe niet belangrijk. Ik houd me ook niet bezig met de vraag wie je bent geweest. Het gaat erom dat mensen die bij mij komen van hun problemen verlost worden. In deze therapievorm wordt ervan uitgegaan dat elk probleem teruggevoerd kan worden op een onverwerkte traumatische ervaring uit het verleden. Dat hoeft niet per se uit een vorig leven te zijn, het kan ook om een ervaring gaan die je als kind had. Of twee jaar geleden. Of het dateert van de tijd dat je in de baarmoeder zat of het moment van je conceptie. Soms komen er zelfs dingen naar voren uit wat ik *no man's land* noem: de periode tussen twee aardse levens in. Ik weet dus ook nooit van tevoren of ik bij een vorig leven zal uitkomen."

Het gaat volgens Maryse Meertens dus niet zozeer om je vorige levens, als wel om de problemen waarmee je in het hier en nu worstelt en de vraag waar die vandaan komen. Dat wil niet zeggen dat je reïncarnatietherapie moet volgen om achter de oorsprong van huidige obstakels te komen. Al is de therapie wel een relatief snelle vorm om problemen bij

*Paris Hilton
is in een
volgend leven
misschien wel
een soort
moeder Teresa*



de kern aan te pakken. Want in het kort komt het erop neer dat je in trance teruggaat naar de eerste keer dat je een gedachte, een lichamenlijk gevoel en/of emotie zoals angst, schuld of verdriet – waar je nu steeds tegenaan loopt – het sterkst hebt ervaren. Niks engs, zo'n trance. Het is net als kijken naar een goede film: je gaat er volledig in op, ook als je je gewoon in het hier en nu bevindt. Het is een dubbele bewust-zijnstoestand waarbij je elk moment kunt 'terugkeren'. Je leert dat bepaalde problemen uit een verleden stammen en niet meer bij je horen; je geeft ze een plaats en laat ze los. Met als gevolg dat je leven een stuk gemakkelijker wordt. Maryse Meertens: "Stel dat je je altijd erg schuldig voelt en nooit 'nee' durft te zeggen. Niet tegen je collega's, niet tegen je partner en niet tegen je ouders die voor de zoveelste keer bij jou aankloppen terwijl je broers en zussen – alweer – verstek laten gaan. Op het moment dat je dan bij mij komt, heb je vaak een burn-out of ben je overspannen omdat je nooit 'nee' zegt. 'Ja, maar ik moet toch een goed mens zijn?' krijg ik dan vaak te horen. Die schuldgevoelens staan in geen enkele verhouding tot wat er werkelijk in dit leven gebeurt. Sommige mensen voelen zich al schuldig als ze hun brood eens bij een andere bakker halen! In de therapie gaan we dan kijken wanneer je dat schuldgevoel voor het eerst heel erg hebt ervaren. En dan kan eruitkomen dat je in een vorig leven iemand verraden hebt. Of misschien heb je iemand ongelooflijk veel pijn gedaan of zelfs vermoord. Door de therapie kun je dan inzien dat dat schuldgevoel toen nodig was om je te laten beseffen wat je gedaan had, maar dat je nu andere keuzes zou maken en het schuldgevoel dus geen nut meer heeft."

BEVRIJDEND GEVOEL

Het is misschien niet belangrijk om te weten wie je in een eventueel vorig leven was, dat wat je van een vorig bestaan meeneemt (ook wel karma of levensschuld genoemd) is dat wél. Als je bijvoorbeeld beslist om liever slachtoffer te zijn in je nieuwe leven,

Wat doorgaans midlife crisis wordt genoemd is eigenlijk: je bezighouden met je levensthema

ALS JE MOEDER JE KLEINDOCHTER IS

Uit onderzoeken en vraaggesprekken blijkt dat mensen soms opnieuw reïncarneren in dezelfde familie of vriendenkring. Auteur en psychotherapeut Carol Bowman, die onderzoek deed naar reïncarnatie-ervaringen van kinderen, sprak meerdere malen met kids die zeiden 'vroeger de papa van mama' te zijn geweest. Of ze bleken hetzelfde kind te zijn als een eerder gestorven oudere broer of zus. Het gegeven dat sommige mensen opnieuw een relatie aangaan met 'oude' gezinsleden kan volgens Maryse Meertens samenhangen met het feit dat ze nog iets willen afmaken. Misschien voel je je bijvoorbeeld schuldig ten opzichte van je kind en wil je datgene goedmaken waarvan je vindt dat je het verkeerd hebt aangepakt. "Een moeder die het gevoel heeft dat zij haar dochter niet genoeg liefde heeft gegeven, kan opnieuw incarneren als dochter van haar eigen dochter en haar eindelijk vertellen dat ze van haar houdt," aldus Maryse Meertens. Anderen incarneren steeds samen omdat ze dezelfde zielsenergie hebben. Net zoals vrienden het fijn vinden om regelmatig in elkaars gezelschap te vertoeven. Maar ook haat kan een reden zijn elkaar weer op te zoeken. Samen opnieuw incarneren, biedt dan de mogelijkheid om een probleem opnieuw aan te pakken en op een betere manier op te lossen. Pas daarna kun je jezelf verlossen van die persoon. Met moeilijke mensen moet je dus maar snel in het reine zien te komen. Anders zit je tot in de eeuwigheid aan zo iemand vast...

dan is dát je karma. Dat komt niet van buitenaf en wordt je ook niet opgedrongen; je doet het zelf. Het zijn onafgewerkte kwesties uit een vorig leven (of levens), zegt Meertens. "Maar wel zaken waarmee je in dit ondermaanse nog aan de slag moet. Slachtoffers zijn bijvoorbeeld vrouwen die altijd voor de verkeerde man kiezen, zoals de macho die hen – denken ze – altijd zal beschermen. Maar op een gegeven moment worden die vrouwen kwetsbaarder terwijl die mannen juist meer macht grijpen, waardoor de relatie uit evenwicht raakt. Vaak zie je dat die vrouwen vooral op zo'n man vallen omdat ze de kracht in zichzelf missen. Wat ik dan doe, is teruggaan naar het moment waarop zij die kracht wél hadden. Dan kom ik meestal uit in een leven waarin die kracht niet goed is gebruikt, of een leven waarin ze hun macht misbruikt hebben. Je ziet na je dood in dat die

levenswijze fout was en je besluit dat je die macht of kracht nooit meer mag gebruiken. Met als gevolg dat je dus liever een slachtoffer op je gaat nemen." Dat wil niet zeggen dat je levenslang vast hangt aan dat karma, zegt Meertens. Door te achterhalen en in te zien wat en waarom je bepaalde dingen doet,

kun je jezelf bevrijden van de patronen waar je steeds weer op terugvalt. Een ander patroon dat Maryse Meertens vaker ziet, is dat van de vechters. Het zijn mensen die in een vorig leven, bijvoorbeeld in een oorlog, strijdend ten onder zijn gegaan, meent de therapeute. "Maar omdat ze niet doorhebben dat ze dood zijn, volharden ze in dat vechten en komen ze als het ware vechtend hun nieuwe leven binnen. Ze blijven doorvechten, al doen ze dat dan op andere vlakken, zoals in hun job of relatie. Dat is natuurlijk doodvermoeiend. In therapie gaan we dan terug naar de dood van toen, en ik zorg ervoor dat ze dat moment bewust ervaren. Zodat ze uiteindelijk doorkrijgen dat het lichaam van toen er niet meer is en ze niet meer hoeven te vechten. En dat geeft een enorme bevrijding." Hoe dat kiezen van een nieuw leven precies in zijn werk gaat? Maryse Meertens vertelt wat zij in de sessies tegenkomt: "Sommige mensen, vooral degenen die niet doorhebben dat ze overleden zijn, worden vaak direct een nieuw leven 'ingezogen'. Dat zijn degenen die niet bewust zijn overgegaan. De mensen die wél bewust doodgaan, nemen de tijd om te kijken wat ze in een volgend leven willen leren. Want dat is het uiteindelijke doel van reïncarnatie: door veel levens te leven en ervaringen op te doen, komen we op een gegeven moment in een bewustzijnstoestand waarin geen lijden meer bestaat en waarin we kunnen zijn wie we



écht zijn. En dus onszelf en anderen gelukkig kunnen maken. Al betekent heel bewust voor een nieuw leven kiezen niet automatisch dat je het in je volgende leven makkelijker zult hebben. Maryse Meertens: "Het is mogelijk dat je je levensmissie tegen die tijd beter kent, maar het kan ook zijn dat je juist voor een heel moeilijk leven kiest. Misschien heb je in een vorig leven niet genoeg mensen geholpen en je alleen met jezelf beziggehouden." Paris Hilton, zou dan herboren kunnen worden als een soort moeder Teresa. "Dat is geen gemakkelijk leven, maar je gaat dan wel hetgeen doen waarvoor je gekomen bent."

LEVEN OP ZIELSNIVEAU

Blijft de vraag hoe we erachter kunnen komen waarvoor we precies hier zijn. Sommigen mogen hun levenstaak of missie dan wel kennen, de meesten hebben er geen flauw benul van. Contact hebben met je kern of met je echte zelf is hierbij het sleutelwoord. Je kern vertelt je wat je taak is en of je goed bezig bent. Het probleem is echter dat verreweg de meeste mensen het diepere contact met zichzelf kwijt zijn. Maryse Meertens: "Vaak realiseren ze het zich niet eens dat dat het geval is. Als je klachten hebt zoals hyperventilatie of burn-out is het contact ver te zoeken. Je zit dan vol met angst en bent alleen nog maar bezig met overleven, zoals overigens voor de meeste men-

sen geldt. Maar als je eenmaal doorhebt waar bepaalde klachten of angsten vandaan komen, kun je veel meer leven naar wie je écht bent. Een signaal van je lichaam, zoals die hyperventilatie of maagpijn, beschouw je dan niet meer als iets wat tegen je werkt, maar als een welkome waarschuwing dat je tegen jezelf ingaat en niet goed bezig bent. Je krijgt meer vertrouwen in jezelf en in je lichaam, leert jezelf beter kennen en neemt beslissingen die goed voor je zijn. Niet omdat je denkt dat je ze moet nemen, maar omdat je bezig bent met je missie, met datgene waarvoor je gekomen bent. Met andere woorden: je leeft op zielsniveau." In principe ontsluiten de problemen waar je voortdurend tegenaan loopt je eigen missie. Leven volgens je kern zal soms wel betekenen dat je bestaan een behoorlijke wending krijgt. Want vaak heb je keuzes gemaakt om anderen tevreden te stellen of te doen wat van je verwacht wordt. Misschien ga je zelfs weg bij je partner of zeg je je baan op en ga je iets doen wat je écht leuk vindt. Maryse Meertens: "Als je leven als een gevecht voelt, ben je niet met je levensmissie bezig. Vooral veertigers worden zich daarvan bewust. Dat wordt in het maatschappelijk verkeer midlife crisis genoemd. Maar wat je eigenlijk doet, is je bezighouden met je levensthema."

EINDELIJK JEZELF

Geloven in reïncarnatie is hierbij geen 'must'. Al is het wel zo dat je visie op de wereld verandert als je er wel in gelooft. We komen immers op heel wat verschillende manieren terug: arm, rijk, in een liefdevol nest of juist niet, met een blanke, zwarte of gele huid, met of zonder kinderen, als kakmadam of hippie. Meertens: "Ik denk dat je vanuit die overtuiging minder snel oordeelt en toleranter bent. En je staat bewuster in het leven wanneer je gelooft dat je hier bent om te leren. Dat komt doordat je ervan uitgaat dat er een verband is tussen dingen en

dat je zelf de regie van je eigen leven in handen hebt. Je hebt dus niet meer het gevoel dat alles je zomaar overkomt. Wie een dergelijke filosofie aanhangt, neemt ook meer verantwoordelijkheid voor het eigen leven. Want je weet: als je dat nu niet doet, krijg je de gevolgen een volgende keer keihard voor je kiezen."

Er zijn trouwens mensen die spontaan en zonder regressie beelden uit hun vorige levens zien. Het is niet altijd leuk – en vaak zelfs heel beangstigend – als je gewoon op kantoor zit en ineens midden in een oorlogstaferaal belandt... Ook in dit geval bewijst de reïncarnatietherapeut zijn nut. En wie nog een stapje verdergaat, zou zelfs progressies kunnen laten doen: technieken waarbij je even in de toekomst kunt kijken – overigens niet iets waar Maryse Meertens enthousiast over is. "Therapie wordt dan een soort toekomstvoorspelling, terwijl het belangrijker is naar je gevoel te gaan. Progressie geeft houvast, maar je eigen gevoel doet dat ook. Je hebt dus geen toekomstvoorspellingen nodig! Als je gelukkig wilt worden, gezond wilt blijven en een makkelijk leven wilt hebben, hoeft je in principe niets anders te doen dan bij je kern te blijven, je gevoel te volgen. Vertrouwen hebben in wat je voelt, is nog belangrijker dan te weten wat je moet doen of wat je levensmissie is. Als je energie krijgt van wat je doet, weet je dat je op de goede weg bent. Kost het je alleen maar energie of gaat iets heel moeizaam, dan ben je niet goed bezig. Mensen zeggen wel eens dat je voor dingen moet knokken, dat het leven niet gemakkelijk is en dat je offers moet brengen. Maar als je merkt dat iets niet lukt of dat er veel hindernissen zijn, dan betekent dat gewoon dat het je weg niet is. Mijn devies is: stoppen en een andere richting inslaan. Het leven wordt echt een stuk gemakkelijker als je leert vertrouwen op dat innerlijke stuk van je ziel. En het mooiste van alles is dat je eigenlijk gewoon jezelf wordt."

MEER WETEN?

- Op internet vind je massa's pagina's over reïncarnatie. Enkele aanraders: home.wanadoo.nl/reincarnatie-info, reincarnatie.pagina.nl, www.reincarnatietherapie.nl. (Op deze site vind je ook een lijst met erkende reïncarnatietherapeuten door heel Nederland. Overweeg je in therapie te gaan, kies dan zo'n erkende en gediplomeerde NVRT-therapeut. Zij hebben een beroepscode, volgen verplichte bijscholingen en er bestaat zelfs een Klacht- en Tuchtreglement. Plus dat je verzekerd bent van afgeronde sessies.)
- Aanbevolen literatuur: 'Kinderen uit de hemel', Carol Bowman, Bruna Uitgevers