

Regressietherapie leidt naar een vorig leven

Op reis naar een ver verleden

Een mensenleven kent hoogte- en dieptepunten, maar wat als de kern van je problemen is terug te vinden in een vorig leven? Regressietherapie kan je terugbrengen naar dat eerdere leven, en dat leek me wel de moeite van het proberen waard. Ik ben nu in een fase waarin ik probeer een tijd met enkele zwarte bladzijden achter me te laten. Dat gaat me gelukkig goed af, maar gaat ook gepaard met gevoelens waarvan het lijkt alsof ze in de kern van mijn wezen zitten. Zou, vroeg ik me af, mijn vorige leven ermee te maken kunnen hebben? Met die vraag kwam ik terecht bij Janine Booij van Core Touch, voor een drie uur durend regressieconsult.



Ik lig op de behandeltafel en krijg een dekontje over me heen. Na een serie ontspannende ademhalingsoefeningen blijf ik het eerste uur van de sessie vooralsnog in mijn huidige leven plakken. Van Janine moet ik concrete gevoelens en gedachtes naar voren halen en uitspreken. Daardoor raak ik langzaam in een soort trance, waarin ik steeds verschillende momenten, soms lang vergeten, uit mijn leven naar boven haal. Ik omschrijf die momenten, en Janine stelt vragen. Zo kom ik terug naar de eerste keer waarin ik deze bepaalde negatieve gevoelens beleefde. Ik ben vijftien, net uit huis, en mijn kamer wordt leeggeroofd door de buurman. Voor mijn gevoel ga ik goed om met deze rotsituatie, maar onbewust is het toch een realiteit shock. Niet alles is mooi, gezellig, leuk en lief in deze wereld. Mensen laten je in de steek, verbazen je negatief en als het erop aankomt, sta je er vast en zeker alleen voor: de eerste stap naar volwassenheid in mijn leven is gezet.

De vragen van Janine halen verschillende deelpersoonlijkheden van mezelf naar voren. Zo zie ik mezelf, zoals ik nu ben, maar dan nog steeds onbevangen, gezond en vol levensvreugde. Een beetje zoals ik zou moeten zijn, zonder de steken van het verleden en de angst om mezelf te verliezen. Ik zie haar en besef me dat ze vandaag de dag weer steeds vaker naar voren komt: ik heb haar, dat onbezorgde meisje van de basisschool, niet verloren, want ze zit nog steeds in mijn hoofd. Wanneer ik haar zie bonst de vraag “wat maakt het uit?” door mijn hoofd. Dat is de onbezorgde houding die dat meisje in zich had, want: wat maakt het uit hoe andere mensen je zien? Voor wie wilde en wil ik mezelf zo bewijzen? Ze probeert voor mij de focus te verleggen op wat belangrijk is, maar het meisje met de ‘wat maakt het uit’ houding ben ik niet altijd meer. Er is ook een paniekgevoel, verbonden met de persoon die ik was in de zwarte periode in mijn leven.

De Eva die zo spastisch alles goed wil doen en zichzelf uit het oog verliest. Die twee kanten van mezelf confronteren me, stellen me vragen. Ik stel net zo hard de vragen terug.

Een ander leven

Janine begeleidt me met haar vragen naar een plaats, een tijd, toen die paniekgevoelens hun hoogtepunt bereikten. Een moment waarop ik zocht naar erkenning van mezelf, in mezelf. En plotseling brengen die gevoelens me toch nog onverwacht terug naar een vorig leven.

“Wat gebeurt er?” vraagt Janine. Na een duizelig moment begin ik flitsen te zien van een houten huis. Het huis is niet van deze tijd, dat zie ik meteen. Ik zie het van buiten, maar ik weet dat ik erin zit. “Voel hoe je in het houten huis bent, voel hoe je je voelt,” zegt Janine. “Ben je een man of ben je een vrouw?” Ik ben een vrouw,

dat weet ik zeker. Ik zie mezelf aan een schrijftafel zitten. Alles; de schrijftafel, de inrichting en mijn kleding, herinnert aan lang vervlogen tijden. Wanneer dit leven zich precies afspeelt weet ik niet, misschien in de 18e eeuw. Ik kijk naar mezelf, maar tegelijk ben ik ook mezelf in een eerdere incarnatie. Ik weet gewoon dat ik het ben. Ik weet dat ik alleen ben, én ik weet dat het niet zo hoort te zijn. Eens was het anders. Ik schrijf een brief aan mijn kind, mijn zoontje. ‘Hij is er niet meer’, spookt rond in mijn hoofd en ik voel de paniek die me de afgelopen jaren in mijn huidige leven helaas zo vertrouwd is geworden. Langzaam begint mijn vorige leven zich duidelijker af te spelen in mijn hoofd. Mijn kind is dood. Janine brengt me met haar vragen terug naar het moment dat hij omkomt: ik loop met hem door een klein beekje. Er is geen sterke stroming, iedereen kan er met gemak doorheen

Na een duizelig moment begin ik flitsen te zien van een houten huis

lopen. Het beekje is voor mij niet onbekend; ik ben er al veel vaker met mijn zoontje doorheen gelopen. Altijd als ik daar samen met mijn kleine doorheen loop, gaat hij voorop. Met twee handen houd ik dan altijd zijn beide handjes vast, zodat hij zich niet kan bezeren. Eén keer doe ik dat niet en laat hem zelf door het beekje lopen. Ik zit fout, dat had ik niet moeten doen. Hij valt met zijn slaap op een steen, en is op slag dood. Voor mijn man is de dood van ons kind aanleiding om me te verlaten. De woorden: “hij zag me niet meer”, schieten nu steeds door mijn hoofd. Mijn man is niet op de begrafenis. Ik voel niets meer, helemaal niets. Mijn kind is overleden, en ►

Regressie

Onverwerkte ervaringen uit een vorig leven kunnen leiden tot angsten of lichamelijke klachten. Met reguliere ‘praattherapie’ kun je die niet doorgronden, omdat je daarbij niet teruggaat naar de oorsprong van die ervaringen. Regressietherapie brengt je terug naar zo’n onverwerkte ervaring om er alsnog mee in het reine te komen. Voor een geslaagde regressie is het heel belangrijk dat je open staat voor alle beelden en ervaringen die opkomen vanuit je onderbewuste. Je hoeft niet perse te geloven in vorige levens, maar als er beelden en ervaringen opkomen, is het belangrijk dat je die serieus neemt. Op die manier kan het verhaal zich ontvouwen en kan je verwerken wat je hebt meegeemaakt.

Dat is althans de visie van regressietherapeute Janine Booi. Tijdens een regressieconsult leidt zij haar cliënten terug naar het moment waarop hun problemen begonnen zijn of het heftigst waren. Vaak moet de herinnering aan dat moment worden ‘opgehaald’, omdat de cliënt er geen actieve herinnering meer



aan heeft. Soms blijft de regressie beperkt tot het huidige leven: een verdrongen gebeurtenis uit het verleden wordt herbeleefd. Deze vorm van regressietherapie wordt ook in de reguliere

gezondheidszorg wel toegepast. Bij een regressieconsult van Janine is het echter ook mogelijk dat je actief contact maakt met een vorig leven, zoals ook Eva overkomt tijdens haar consult.

mijn man is weg; 'hij zag me niet meer', maar ik zag mezelf ook niet meer. "Wat vind je het ergst, dat je kind overleden is, of dat je man weg is?" vraagt Janine, maar daar kan ik echt geen antwoord op geven. "Blijf je alleen?" Ja ik blijf alleen, dat kan ik met zekerheid zeggen. "Ga eens naar het einde van je leven", vraagt Janine. Er komt een beeld in mijn hoofd van mezelf, en een soort jachtgeweer dat ik naar mijn slaap breng. Ik voel niks meer, en besluit er een einde aan te maken. Ik herken dat gevoel van mezelf in het heden, of beter gezegd, het niet voelen. Tegelijkertijd besef ik me dat ik het in mijn huidige leven heb overwonnen, en toen niet. Toen ik in mijn vorig leven mijn lichaam verliet, waren alle paniekgevoelens weg. Toch was het nog niet voorbij, ik ben immers opnieuw geboren.

Afsluiting en vergeving

Janine vraagt mij om naar een plek te gaan waar ik me op mijn gemak voel. Die plek heb ik vrij snel voor ogen: het bos bij het huis waar ik ben opgegroeid. Daar ontmoet ik mijn vorige leven weer, samen met man en kind komt ze aangevoelen. We herkennen elkaar, in uiterlijk

Mijn man is niet op de begrafenis. Ik voel niets meer, helemaal niets

en gevoelens. Ik vergeef haar, en mijn man en kind vergeven haar, maar wat het belangrijkste is: ze vergeeft zichzelf. "Kunnen zij zich herenigen als gezin?" vraagt Janine. Ik denk van wel. Janine geeft me de opdracht om al het ongeloof uit mijzelf te laten stromen en me voor te stellen hoe het zou zijn als het ongeluk met het kindje goed was afgelopen. Tot slot krijg ik de opdracht om haar in mij te laten stappen, en zowel mijn onbevangen als mijn angstige kant van mijn huidige leven er weer bij te halen. Mijn angstige deelpersoonlijkheid heeft meegekeken met de scènes uit mijn vorige leven en ze lijkt de situatie daardoor beter te begrijpen, en voelt zich ook beter. Tot besluit laat ik beide kanten van mezelf ook bewust toe in mijn huidige leven, en daarmee voel ik me completer dan ooit tevoren.

Vorbereiding

In het voorgesprek vertel ik Janine over de afgelopen vijf jaar, waarin ik heel wat persoonlijke dieptepunten heb meegemaakt en mensen die dicht bij me staan grote zorgen over mij hadden. Het was een tijd van doorgaan, een periode waarin ik alle gevoelens buitensloot. Alles moest ik goed doen van mezelf. Door mijn perfectionisme en doorzettingsvermogen heb ik op het punt gestaan mezelf te verliezen, want ik ging door en door, ongeacht of het goed voor me was.

Janine: "Als je niet doorgaat dan?"

Ik: "Dan voel ik me niet gelukkig."

Janine: "En als je je ongelukkig voelt, dan?"

Ik: "Dan voelt alles niet leuk meer."

Janine: "En als alles niet leuk meer voelt, dan?"

Ik: "Tja, dan heb je een rotleven."

Janine: "En als je een rotleven hebt, dan?"

Ik: "Gaat alles moeilijk" (ik begon me lichtelijk te irriteren)

Janine: "En als alles moeilijk blijft gaan, dan?"

Ik: "Dan verander je, denk ik, ook als persoon..."

Janine: "En als je als persoon verandert, dan?"

Ik: "Dan verlies je jezelf."

Janine: "en als je jezelf verliest, dan?"

Ik: "Dan heb je het goed verpest"



Later, tijdens de regressie, begrijp ik waarom Janine zo doorvraagt; ze wil de kern van mijn gevoelens ontdekken. Bij elke vraag ga je een laag dieper, waardoor je uiteindelijk geen antwoord meer weet of in herhaling vervalt. Dit zorgt ervoor dat de kern, hoe je je voelt, naar boven komt.

Internationaal Therapeut 2012

Bezoek de website voor info & relatiekaarten
www.internationaalthérapeut.nl

BUROPIDO
Tel. 0481 450555
info@buropido.nl

Schrijversfestival
met voordrachten
bekende auteurs

Meer dan 40
interessante
seminars en
lezingen

Ontmoeting met Natuurlijke Gezondheid

Zaterdag 10 en Zondag 11 november 2012
Americahal Apeldoorn
Beide dagen geopend van 10.00 tot 17.00 uur

► Uitkomst

Wanneer mijn trance is afgelopen en we weer tegenover elkaar zitten, krijg ik te horen wat de lessen zijn die ik kan leren van de regressie naar mijn vorige leven. Ik moet op zoek gaan naar erkenning vanuit mezelf, legt Janine uit. Want zoals ik zelf tijdens de sessie zei; "Ik kan pas erkenning krijgen, als ik mezelf eerst erken." Mijn angst om fouten te maken is voor een deel terug te voeren op mijn vorige leven. Ik vond toen dat ik een fout maakte, wat leidde tot het verliezen van mijn kind en mijn relatie. Uiteindelijk kon ik het mezelf niet vergeven, waardoor

"Ik krijg pas erkenning, als ik mezelf erken"

het ook het einde van mijn leven betekende. Doordat ik mijzelf in mijn vorige leven nu wel heb vergeven, zal dit mij helpen om in de toekomst minder bang te zijn voor het maken van fouten. Het angstige deel van mijn huidige leven heb ik ten slotte ook weer in me opgenomen, maar in geheelde vorm. Dat deel heeft echter nog wel wat aandacht nodig, en dat is iets waar ik de komende tijd aan moet werken. ■



Core Touch, Janine Booi

Janine Booi (41) is met haar eenmansbedrijf 'Core Touch' actief als regressietherapeute. Zelf kreeg ze, toen ze 28 was, lichamelijke klachten, die haar leidden naar de alternatieve geneeskunde. Behalve dat ze lichamelijk vast zat, had ze ook het gevoel dat ze geestelijk vast zat. Ze maakte een ommekeer in haar leven door het beëindigen van haar relatie en door haar vaste baan op te zeggen. Gaandeweg kwam ze op het pad van therapeutische massage en later regressietherapieën.

"Bij regressietherapie is het altijd spannend wat eruit komt, want je werkt met het onderbewuste", aldus Janine: "Ik ben ermee begonnen door de therapeutische massages die ik gaf. Mensen kregen tijdens de massage soms beelden binnen, van hun jeugd en kindertijd en zelfs vorige levens. Dit was de trigger om er meer mee te doen, en ik volgde de Transpersoonlijke Regressietherapie opleiding bij het *Tasso Instituut*. Voor mij heeft dit het plaatje compleet gemaakt, ik kan mensen helpen met allerlei klachten: emotioneel, lichamelijk en psychosomatisch."

Praktijk CoreTouch is gevestigd in Amsterdam (Watergraafsmeer/Oost). Behalve het persoonlijke regressieconsult dat Eva van der Veen volgde, biedt Janine Booi de komende periode de volgende 1-daagse workshops aan:

Een reis naar vorige levens

Zondag 11 november 2012, 10.00 tot 17.30 uur, Amsterdam
Met behulp van geleide meditaties op zoek naar herinneringen aan vo-

rige levens. Wie was je? Wat deed je? En hoe werken ervaringen van dat leven door in je huidige leven? Bij voldoende belangstelling doet Janine een of twee demonstratiesessies.

Herinneringen van het lichaam

Zondag 25 november 2012, 10.00 tot 17.30 uur, Amsterdam
Met behulp van lichaamswerk en geleide meditaties op zoek naar herinneringen die opgeslagen liggen in het lichaam. Opsporen van verloren energie, loslaten van energie die niet van jou is en een oorsprong vinden van klachten of spanningen in je lichaam (in het huidige leven of vorige levens, wat er opkomt).

Kosten: € 90 euro per stuk, maar lezers van Onkruid krijgen op vertoon van dit blad een korting van € 15.

Voor aanmelden en/of meer informatie:

kijk op www.coretouch.nl,
bel 06-51816412 of e-mail naar janine@coretouch.nl.