

Transpersoonlijke Traumatherapie en het Esoterische mensbeeld

Theoretische en praktische achtergronden

Inleiding

Psychotherapie is een nog jonge wetenschap. De vaak langdurige behandelingen, de beperkte resultaten en de lange wachtlijsten maken duidelijk dat er grote behoefte is aan nieuwe inzichten en effectievere werkwijzen. Transpersoonlijke Traumatherapie is zo'n effectievere therapievorm.

Het uitgangspunt van Transpersoonlijke Traumatherapie is dat psychische klachten en psychiatrische aandoeningen het gevolg zijn van emotionele trauma's. Deze trauma's veroorzaken verstoringen in het emotionele bewustzijn die daar als littekens achterblijven. Van daaruit werken ze door naar het zenuwstelsel en de hersenen om op die manier psychische klachten te veroorzaken. Door die littekens en de daarmee verbonden trauma's op te lossen verdwijnen de klachten. Met behulp van Transpersoonlijke Traumatherapie kan dat doel worden bereikt. Deze benadering heeft een vanzelfsprekende logica, kan breed worden toegepast en is verrassend effectief.

Transpersoonlijke Traumatherapie is in essentie een visualisatie oefening.

- Met behulp van visualisaties kunnen *in het emotionele bewustzijn patronen worden aangebracht*, zo kun je bloemen of bomen visualiseren. Op een vergelijkbare manier veroorzaken heftige ervaringen ook patronen, trauma's, in het emotionele bewustzijn.
- Met behulp van Transpersoonlijke Traumatherapie kunnen *uit het emotionele bewustzijn ook patronen worden verwijderd*. De littekens die door trauma's zijn veroorzaakt kunnen op deze manier worden opgelost en daarmee worden dan ook de bijbehorende klachten weggenomen.
- Zo blijkt er een parallel te ontstaan tussen gewone geneeskunde en psychotherapie/psychiatrie. Bij de lichamelijke problemen worden verstoringen als objecten uit het fysieke lichaam verwijderd. Bij psychische problemen worden emotionele verstoringen als objecten uit het emotionele bewustzijn verwijderd.

Van veel emotionele verstoringen zijn we ons wel bewust. De scheiding van ouders, gepest worden op school, ziekte, ongeluk of overlijden. Deze traumatische ervaringen kunnen we ons wel herinneren. Maar in veel gevallen is de betrokkene zich niet of nauwelijks bewust van de emotionele littekens die hij met zich meedraagt, hij ervaart alleen de gevolgen daarvan zoals angsten of depressies. Vaak zitten die verstoringen diep in het onderbewustzijn verborgen zoals dat bij geboortetrauma's of vroegkinderlijke verstoringen het geval is. Sommige problemen zijn daarbij zo complex of de betrokkene is er zodanig mee vergroeid dat de gangbare behandelvormen tekort schieten. In al deze gevallen kan Transpersoonlijke Traumatherapie uitkomst bieden en met behulp daarvan kan vaak in korte tijd een grote verbetering worden bereikt. Het voordeel van deze benadering is dat de betrokkene het trauma niet hoeft terug te halen in zijn herinnering en hij hoeft er ook niet uitgebreid over te praten. Het is als een pijnloze chirurgische operatie waarbij de kern van de verstoring wordt verwijderd. Deze benadering is met name geschikt voor volwassenen die voldoende stabiel zijn en enige affiniteit hebben voor deze manier van werken. Maar via een stabiele volwassene kunnen ook anderen worden geholpen, naaste familieleden of nauwe relaties, zoals kinderen of partners. Zo kunnen de emotionele verstoringen bij een kind eenvoudig via de moeder worden opgelost zonder dat het kind daar weet van hoeft te hebben.

Transpersoonlijke Traumatherapie is een meditatieve benadering, een visualisatie oefening. Je moet daarvoor wel bereid en in staat zijn je aan deze innerlijke beleving over te geven.

Voor de verklaring van de effectiviteit ervan kun je teruggrijpen op esoterische inzichten die als werkhypothese kunnen fungeren en die hieronder worden toegelicht.

Alles vibreert

Alles vibreert: Atomen, moleculen en de kleinste subatomaire deeltjes. Ze vibreren niet alleen, ze zijn ook opgebouwd uit vibraties. Het zijn vibratie patronen die met elkaar resoneren, onderling energie uitwisselen en zo op hun omgeving reageren.

Datzelfde geldt ook voor gedachten en emoties. Ook dat zijn pakketjes vibrerende energie. Deze energie bevat informatie en het is deze informatie die wij als emoties en gedachten kennen. Als onze gedachten invloed hebben op onze emoties, of omgekeerd, als onze emoties onze gedachten beïnvloeden, dan komt dat omdat die verschillende vibraties met elkaar resoneren waardoor de energiepatronen veranderen, waarbij ze elkaar uitdoven of versterken. Als mens kunnen we worden omschreven als een min of meer geïsoleerde structuur van gonzende energie waarbinnen alles op alles reageert. Bewustzijnservaringen kunnen daarbij worden gezien als de interacties tussen deze vibratie patronen. Bewustzijnsontwikkeling is een proces waarbij die vibraties steeds harmonieuzer worden en een hogere frequentie krijgen.

Emoties zijn vibrerende patronen van emotionele energie en emotionele trauma's zijn geïsoleerde pakketjes energie waarvan de vibraties niet harmoniëren met hun omgeving. Hierdoor ontstaan verstoring en verwarring in de rest van het emotionele bewustzijn waardoor vervolgens allerlei psychische en psychiatrische klachten kunnen ontstaan.

Door middel van ons zenuwstelsel en onze hersenen zijn de subtiele energieën van onze emoties en gedachten verbonden met de grovere structuren van ons fysieke lichaam. Met behulp van onze hersenen kunnen we vervolgens al die energieën als bewustzijn ervaren. De gangbare opvatting over onze bewustzijnservaringen is dat ze door onze hersenen worden geproduceerd. Maar, emoties, gedachten en andere bewustzijnskwaliteiten zijn zelfstandige fenomenen die onafhankelijk van onze hersenen bestaan maar zich via onze hersenen aan ons kenbaar maken. Zoals een radio ons in staat stelt naar muziek te luisteren, zo kunnen wij door middel van onze hersenen bewustzijnskwaliteiten ervaren zonder dat deze door de hersenen zelf worden geproduceerd. Vanuit bijvoorbeeld bijna-dood ervaringen weten we dat er situaties zijn waarbij we volledig bewust kunnen zijn, ook wanneer er geen hersenwerking meer kan worden waargenomen.

De esoterische verklaring voor onze bewustzijnservaringen is dat die verschillende ervaringsniveaus opeenvolgende "werelden" vertegenwoordigen die gelijktijdig naast elkaar bestaan, onafhankelijk van onze hersenen. Al die opeenvolgende "werelden" zijn als electromagnetische velden die elkaar wederzijds overlappen en doordringen. Ze vormen landschappen van steeds subtielere patronen als de kleuren van een regenboog die opeenvolgend een steeds hogere frequentie bezitten en een steeds grotere verfijning vertegenwoordigen. Zo bestaat er naast de bekende fysieke wereld ook een emotionele "wereld" en een mentale "wereld". In elk van die opeenvolgende werelden bezitten we een lichaam dat ons in staat stelt die wereld te ervaren en daar te functioneren. Naast een fysiek lichaam hebben we dan ook een emotioneel "lichaam" en een mentaal "lichaam" waardoor we naast fysieke ervaringen ook emoties en gedachten kunnen hebben. Dankzij die verschillende lichamen die elkaar doordringen en in nauwe samenwerking met elkaar functioneren kunnen we in al die opeenvolgende werelden levenservaring verzamelen waardoor we steeds wijzere mensen kunnen worden. De frequentiepatronen van die verschillende lichamen zullen hierdoor steeds verfijnder

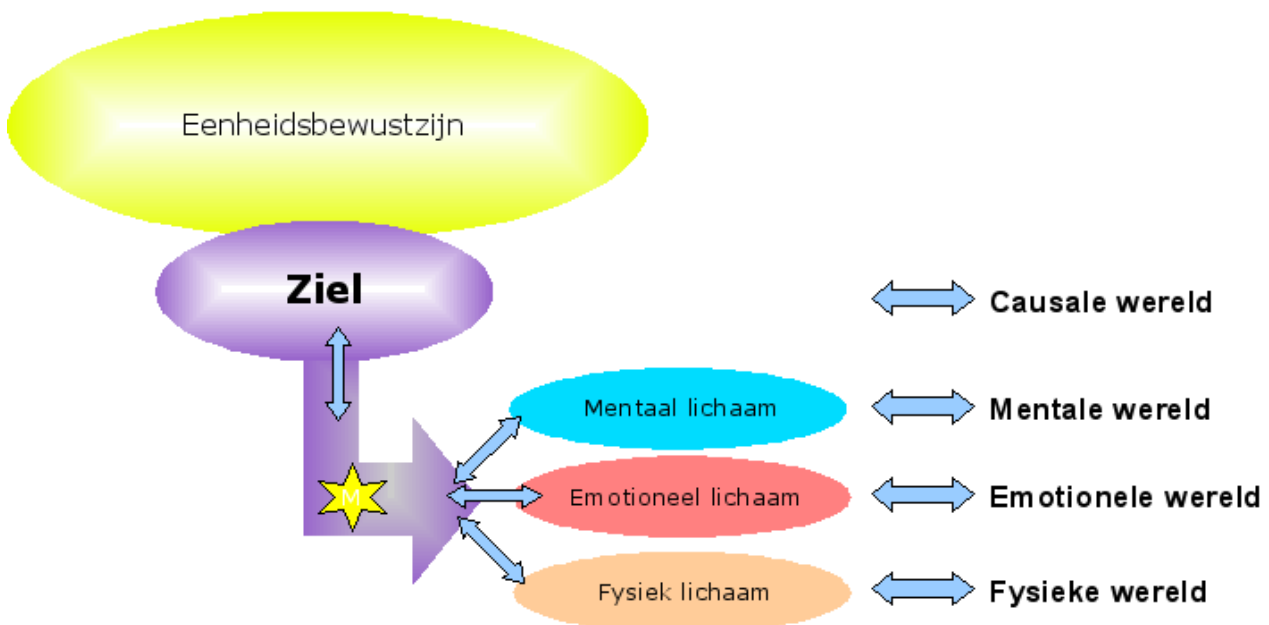
worden waardoor we ook steeds subtielere ervaringen kunnen verzamelen. Het doel van onze opeenvolgende incarnaties is dan ook dat we zo stap voor stap opklimmen naar steeds hogere niveaus van bewustzijn.

Onze persoonlijkheid is daarbij de samenhangende verzameling van fysieke, emotionele en mentale bewustzijnskwaliteiten waarmee we ons in het dagelijkse leven identificeren.

Op een hoger niveau, voorbij onze persoonlijkheid, zijn er nog andere werelden. Ze zijn zo subtiel dat we ons daar nauwelijks bewust van zijn, als het ultraviolette licht dat we niet kunnen zien. Het gaat daarbij allereerst om de causale “wereld”, de wereld die het denken overstijgt. Het “lichaam” dat we daar bezitten noemen we onze ziel. De vibratie patronen daarvan zijn zo subtiel dat veel mensen ze niet kunnen ervaren waardoor ze ook maar weinig contact hebben met hun ziel, zo weinig zelfs dat ze het bestaan ervan gemakkelijk kunnen ontkennen. Maar de belangrijkste reden dat we onze ziel niet kunnen ervaren is dat de subtiële impulsen daarvan bijna volledig worden overstemd door de kracht van onze emoties en gedachten.

Op een nog hoger niveau, voorbij de ziel, komen we vervolgens in een wereld van éénheidsbewustzijn. Daar ervaren we onszelf niet langer als een afzonderlijk individu, afgescheiden van anderen. We ervaren onszelf en anderen daar als één geheel, vanuit een collectief bewustzijn, zonder onze eigen identiteit daarbij te verliezen. Dit is de wereld waar we de mystieke éénheid van alle dingen kunnen ervaren: de Unio Mystica. We maken altijd deel uit van die éénheid. Ook als we deze niet op een bewust niveau kunnen ervaren wordt ons leven nog steeds vanuit die éénheid beïnvloed. Datzelfde geldt in meer of mindere mate ook voor de hogere werelden die nog achter dit éénheidsbewustzijn verborgen liggen en waarvan we in het beste geval slechts een subtiële energie kunnen ervaren. Deze energie zal ons wel beïnvloeden maar de bewustzijnsinhoud ervan zal ons veelal volledig ontgaan.

We zijn dus veel meer dan het geïsoleerde organisme dat ons in de spiegel aankijkt en het genezen van onze eveneens onzichtbare psychische klachten is alleen mogelijk wanneer we deze subtiële niveaus in het genezingsproces betrekken.



Ons feitelijke en diepste ‘zelf’ is een niet nader te definiëren bewustzijnskern waarin onze unieke identiteit voor altijd vast ligt: onze Monade. Deze ligt in ons huidige leven in de ziel verborgen. Die monade kunnen we niet rechtstreeks ervaren, alleen indirect kunnen we een gevoel van ‘zelf’

krijgen, als onze monade mee resoneert met de lichamen waarover we in de verschillende werelden beschikken.

Wanneer die bewustzijns kern verbonden is met ons fysieke lichaam, dan ervaren we het fysieke lichaam als ons 'zelf'. Dan 'zijn' we dat fysieke lichaam. Als die bewustzijns kern verbonden is met ons emotionele lichaam en als het ware mee resoneert met onze emoties, dan 'zijn' we die emoties. Wanneer ze mee resoneert met de patronen in ons mentale lichaam dan 'zijn' we onze gedachten, dan identificeren we ons daarmee. Wanneer ze mee resoneert met onze ziel dan ervaren we de werkelijkheid vanuit het perspectief van de ziel en als ze mee resoneert met het éénheidsbewustzijn dan wordt die mystieke éénheid onze realiteit.

Vorbij het éénheidsbewustzijn zijn er nog hogere bestaansniveaus die een grote invloed op ons hebben maar waarvan we ons niet of nauwelijks bewust zijn.

Zo kunnen we drie opeenvolgende lagen van bewustzijn onderscheiden:

1. Op het niveau van de persoonlijkheid ervaren we onszelf als een lichaam dat over bewustzijn beschikt. Het bewustzijn als zodanig heeft daarbij nauwelijks betekenis voor ons.
2. Op het niveau van de ziel en het éénheidsbewustzijn ervaren we onszelf als bewustzijn dat over een lichaam beschikt.
3. Op de niveau's daarboven ervaren we onszelf als bewuste energie. De materiële werkelijkheid heeft daarbij nauwelijks nog betekenis voor ons.

Op persoonlijkheidsniveau werken we met onze handen en met gereedschappen in de fysieke wereld. Op hogere bestaansniveaus hebben we geen gereedschap meer nodig, hier kunnen we met gerichte aandacht vorm geven aan de omringende werkelijkheid. Dat is precies wat we doen bij visualisaties wanneer we vanuit ons mentale bewustzijn de emotionele werkelijkheid kunnen modelleren en verstoringen daarin kunnen oplossen. Onze aandacht is op al die hogere niveaus het enige gereedschap dat we nodig hebben. Aandacht is energie en het ontwikkelen van die aandacht en het aansturen van die energie is dan ook de essentie van bewustzijnsontwikkeling.

Op elk bewustzijnsniveau ervaren we onszelf en de wereld op een andere manier en 'zijn' we als het ware een ander zelf. Op elk van die opeenvolgende niveaus hebben we dan ook andere ervaringen, andere ambities en andere verlangens maar ons gevoel van identiteit, ons unieke zelf, blijft daarbij steeds behouden, zoals we gedurende ons hele leven een ononderbroken gevoel van identiteit ervaren ook al veranderen we van kind in volwassene en tenslotte in bejaarde.

De opeenvolgende werelden en de lichamen die we in elk van die werelden bezitten zijn onderling heel verschillend. De fysieke, emotionele, mentale en causale wereld laten steeds een volkomen andere werkelijkheid zien en de lichamen waarover we in elk van die werelden beschikken zijn ook onvergelijkbaar verschillend.

Ons fysieke lichaam is heel stabiel en zal doorgaans zonder al te veel problemen een heel mensenleven blijven functioneren. Zonder dat we ook maar iets hoeven te doen zal ons hart blijven kloppen, onze ademhaling blijven doorgaan en ons haar blijven groeien.

Dit in tegenstelling tot ons emotionele en ons mentale lichaam. Aan zichzelf overgelaten zullen zij vooral verwarring veroorzaken. Emoties en gedachten zullen chaotisch en doelloos door ons bewustzijn dwarrelen wanneer ze niet nadrukkelijk onder controle worden gehouden. Het in evenwicht brengen van onze emoties en gedachten is misschien wel de grootste opgave waarmee we in ons leven worden geconfronteerd.

Onze ziel (ons lichaam in de causale wereld) is vervolgens weer heel stabiel, stabiel nog dan ons fysieke lichaam. Onze ziel zorgt voor een kalm gevoel van identiteit, ontdaan van de emoties en de

gedachten van de persoonlijkheid, dat gedurende ons hele leven stand houdt en dat ook in opeenvolgende incarnaties voortduurt. Het geeft ons ‘Zelfbewustzijn’. De identificatie met onze emoties en gedachten wisselt van uur tot uur en van minuut tot minuut maar de identificatie met onze ziel blijft ononderbroken bestaan. Aan de ziel ontlene we dan ook ons meest basale gevoel te bestaan. Onze identificatie daarmee wordt alleen tijdelijk onderbroken wanneer die wordt overstemd door emoties of gedachten die om aandacht vragen.

Alle leven bestaat uit vibraties en die vibraties vormen patronen en structuren, pakketjes energie die meer of minder stabiel kunnen zijn, zoals gedachten en emoties die spontaan kunnen ontstaan om vervolgens weer op te lossen. Vibratiepatronen die dicht genoeg bij elkaar liggen kunnen elkaar beïnvloeden, met elkaar resoneren. Gezamenlijk vormen ze de “materiële” basis van al onze bewustzijnservaringen. Aan ons bewustzijn ligt dan ook een “materiële” structuur ten grondslag: de vibratiepatronen van opeenvolgende energievelden. Op basis van die structuur kunnen we de eigenschappen van het bewustzijn verklaren. Verstoringen daarin veroorzaken klachten en door die verstoringen weg te nemen kunnen we de klachten oplossen.

De ontwikkeling van ons emotionele bewustzijn

Ons emotionele lichaam bevindt zich in de emotionele wereld, ongeveer zoals ons fysieke lichaam zich in de fysieke wereld bevindt. En net als in de fysieke wereld kunnen we ook in de emotionele wereld verschillende landschappen onderscheiden. Die wisselende landschappen vertegenwoordigen geen bergen en dalen maar verschillende niveaus van emotioneel bewustzijn. In de onderste niveaus ervaren we negatieve emoties en egoïstische gevoelens. Hebzucht, jaloezie, angst en verdriet horen hier thuis. De hogere emotionele niveaus vertegenwoordigen positieve en altruïstische gevoelens die resulteren in een liefdevolle verbinding met anderen. Daarnaast zijn er dan nog de vele subniveaus die zich daartussenin bevinden.

Als ons diepste zelf mee resoneert met de lagere emoties dan ervaren we de wereld als beangstigend en bedreigend. Als ze mee resoneert met hogere emoties dan ervaren we de wereld als liefdevol en veilig. Het hoogste niveau van het emotionele landschap en het eindresultaat van deze emotionele ontwikkeling kennen we als een mystieke ervaring van waaruit we ons liefdevol verbonden weten met anderen. Hier grenst het emotionele bewustzijn aan het éénheidsbewustzijn. De mysticus heeft daar de ervaring steeds volledig met anderen verbonden te zijn. Het is voor hem alsof grenzen wegvallen en de werkelijkheid steeds verder oplost waardoor een ervaring van expansie en grenzeloosheid ontstaat. Concretisering van ideeën past niet bij hem, concretisering betekent begrenzing. Die hoort thuis bij de mentale ontwikkeling. Een mysticus wil ervaren, hij wil niet weten. Hij wil geloven. Het willen weten als een mentale activiteit verstoort slechts zijn emotionele ervaring van éénheid. Daarom kunnen de mystieke ontwikkeling en de mentale ontwikkeling maar moeilijk gelijktijdig plaatsvinden: ze sluiten elkaar grotendeels uit.

Als we sterven en ons fysieke lichaam verliezen dan komen we met behulp van ons emotionele lichaam vanzelf terecht in de emotionele wereld en we zullen die wereld aanvankelijk zo vanzelfsprekend vinden dat we ons misschien niet eens realiseren dat we zijn overleden. Waar we in dat emotionele landschap terechtkomen is dan nog even de vraag. Al die landschappelijke gebieden hebben verschillende vibratie patronen, variërend van boosaardig tot liefdevol. Het vibratie niveau van ons eigen emotionele lichaam bepaalt nu onze bestemming in dat landschap, het stemt zich af op de vibraties in die wereld waaraan we gewend zijn. Als we tijdens ons leven overwegend gewelddadig of angstig waren dan stemmen we ons af op de overeenkomstige niveaus in de emotionele wereld. Als we daarentegen liefdevol en positief in het leven stonden dan komen we als

vanzelf in de hogere gebieden van de emotionele wereld terecht. Ons emotionele lichaam resoneert mee met de frequentiepatronen die daar te vinden zijn en kiest de plek waarmee het het meeste harmonieert. Dat is vervolgens de plek die het beste bij ons past en waar we ons thuis zullen voelen. Het emotionele lichaam van iemand die is overleden, die dus niet meer over een fysiek lichaam beschikt, noemen we een 'entiteit' en de entiteiten van mensen die een overwegend liefdevol leven hebben geleid bevinden zich vooral in de hogere emotionele gebieden. Op de laagste niveaus van de emotionele wereld vinden we entiteiten van mensen die een grote negatieve lading bezitten, zij bevolken als het ware het landschap op die laagste niveaus. Levende mensen die angstig of verdrietig of verward zijn kunnen daar gemakkelijk mee in contact komen waardoor de eigen negatieve gevoelens worden versterkt. Zo kunnen zij de wereld als beangstigend of bedreigend ervaren. Kwetsbare mensen met psychische problemen zoals bijvoorbeeld psychiatrische patiënten kunnen, terwijl ze nog leven, gemakkelijk contact maken met zulke negatieve entiteiten. Deze entiteiten kunnen hen vervolgens gaan overheersen en als een soort parasiet bezit nemen van hun emotionele lichaam. Hierdoor kunnen zij, om op het eerste gezicht onverklaarbare redenen, angstig, agressief of somber worden. Als mensen om onduidelijke redenen een plotselinge verandering in hun gedrag of persoonlijkheid laten zien dan bestaat de mogelijkheid dat hun emotionele lichaam verbonden is geraakt met zo'n negatieve energie. In veel gevallen hangen de klachten van mensen met psychische of psychiatrische problemen dan ook samen met zulke entiteiten en het vereist speciale aandacht om hen weer van deze negatieve energieën te bevrijden.

Emotionaliteit is in essentie een blinde dynamische energie. Mensen leven veelal vanuit hun emotionele bewustzijn. Zonder die emotionele energie zouden ze passief zijn want mentale inzichten bezitten doorgaans onvoldoende kracht om iemand tot actie over te halen. Om in actie te komen moeten mensen gemotiveerd worden met behulp van emotionele verlangens want die vormen de krachtigste motivator. Een emotie voegt daarbij niets toe aan de waarneming van de werkelijkheid, ze is geen bron van kennis of inzicht. Het belang van emotionaliteit is dat het mensen in beweging brengt want zonder emotionele motivatie zouden mensen passief door het leven gaan. Emotioneel bewustzijn ervaren we in eerste instantie als een verwarrende opeenvolging van verschillende stemmingen. Ons emotionele lichaam reageert daarbij moeiteloos op de emotionele gevoelens die we om ons heen ervaren want dat zijn allemaal energieën waarop het reageert en waarmee het resoneert. Contacten met andere mensen, beelden op tv maar ook politieke overtuigingen en religieuze opvattingen vormen allemaal energiepatronen en ze veroorzaken allemaal reacties in ons emotionele lichaam.

Mentale activiteiten die ook maar de geringste emotionele lading hebben vormen ook energetische structuren in ons emotionele lichaam en onze eigen aandacht bepaalt daarbij waarop we ons afstemmen en met welke patronen we gaan mee-resoneren. Die patronen reflecteren onze emotionele stemming en mentale overtuiging. Al de structuren die zich zo in het emotionele lichaam ontwikkelen weerspiegelen zo onze eigen persoonlijkheid. Die structuren zijn geen objectieve waarheden, ze reflecteren slechts een persoonlijke, subjectieve waarheid. Als een schilder die elk willekeurig beeld op zijn canvas kan aanbrengen zonder dat dat beeld ook maar enige relatie hoeft te hebben met een objectieve realiteit, zo creëren wij in ons emotionele lichaam precies die structuur waar onze aandacht naar uitgaat.

Dit zien we bijvoorbeeld bij visualisatie oefeningen. Als we ons een boom voorstellen of een huis, dan wordt die in de emotionele wereld gevormd als een, voor ons, objectief waarneembaar patroon, opgebouwd uit emotionele materie. Dit is wat we in de visualisatie zien. Op een vergelijkbare manier veroorzaken heftige ervaring of langdurige verstoring ook patronen in het emotionele lichaam die daarin als littekens achterblijven. Deze kunnen zo ontwrichtend werken dat ze als

trauma's worden ervaren. Structuren die het gevolg zijn van minder intensieve ervaringen vervluchtigen na verloop van tijd, ze lossen op en verdwijnen vervolgens uit het emotionele lichaam en uit de emotionele wereld. Maar hoe krachtiger de ervaring is, des te stabielere ook de emotionele structuur die daarvan het gevolg is en hoe langduriger ook de verstoring die zij in het bewustzijn veroorzaakt.

De structuren die we met behulp van onze aandacht in de emotionele wereld opbouwen verschillen in essentie niet van de structuren die we ook in de fysieke wereld bouwen en die we overal om ons heen kunnen zien. Ook huizen en bruggen, auto's en computers zijn het resultaat van onze gerichte aandacht en ook deze zullen na verloop van tijd desintegreren en verdwijnen al zal dat doorgaans veel langer duren dan het oplossen van onze visualisaties.

Als we een visualisatie oefening vaak genoeg herhalen dan wordt de emotionele structuur die we op deze manier creëren steeds steviger en als we de visualisatie dan ook nog met anderen delen dan bouwt zich na verloop van tijd een steeds stabielere structuur op die langere tijd in de emotionele wereld aanwezig blijft. Religies zijn voorbeelden van emotionele structuren die in de loop der eeuwen met hun miljoenen aanhangers een grote stabiliteit hebben ontwikkeld waardoor ze permanent in de emotionele wereld zichtbaar blijven. Ook anderen kunnen die beelden ervaren en zich ermee identificeren waardoor zo'n religieuze ervaring gemakkelijk overdraagbaar wordt.

Religies vertegenwoordigen slechts subjectieve opvattingen maar door de stabiliteit van het innerlijke beeld dat ze produceren geven ze toch een gevoel van objectiviteit. Daarmee hebben ze ook een belangrijke functie. Ze hebben namelijk een grote stabiliserende invloed op het emotionele bewustzijn van de mensen die zich ermee verbinden en daardoor hebben ze een kalmerende werking op de van nature zo onrustige emoties. Het mensbeeld dat in de religie tot uitdrukking komt geeft op deze manier een gevoel van objectieve stabiliteit terwijl het nog steeds een subjectieve ervaring is. In het emotionele landschap kunnen hierdoor veel verschillende religies naast elkaar bestaan die elk een totaal verschillend karakter kunnen hebben maar die elk door hun volgelingen als 'waar' worden ervaren. In de gebieden van de lagere emoties kan zich een "oog om oog" religie ontwikkelen zoals dat bijvoorbeeld in het oude testament omschreven wordt. In de hogere gebieden van het emotionele landschap is er plaats voor religies die vooral liefde en mededogen prediken. In het emotionele niveau dat grenst aan het éénheidsbewustzijn is er ruimte voor de mystieke stromingen binnen de verschillende religies, zoals het Soefisme. Maar ook het Boeddhisme is vooral op dit niveau gesitueerd.

Zo brengen stabiele emotionele structuren onze emoties tot rust. Verschillende religieuze benaderingen vormen daarbij als het ware een ladder van opeenvolgende frequentiepatronen en emotionele ervaringen die het emotionele lichaam niet alleen tot rust brengen maar de persoonlijke afstemming ook optillen van het gebied van lagere emoties naar gebieden van steeds hogere emoties. De hoogste vibraties brengen tenslotte een ervaring van verstilling en een oceanisch gevoel van verbondenheid zoals we die in de mystiek kennen.

De ontwikkeling van ons mentale bewustzijn

In de mentale wereld beschikken we over een mentaal lichaam. Elke gedachte vormt hier een energetisch patroon, opgebouwd uit mentale materie. Door ons denken vormen we structuren in ons mentale lichaam en deze worden vervolgens gedeeld met de mentale wereld. Zo laten we in de mentale wereld een spoor achter van onze gedachten en mentale overtuigingen. Die mentale patronen resoneren met de omringende wereld en activeren zo vergelijkbare patronen waardoor we ons omringen met een mentale realiteit die onze persoonlijke waarheid reflecteert. Waar die mentale

structuren ook een emotionele lading hebben en met emotionele energie mee-resoneren daar vormen zich gelijktijdig ook emotionele structuren. Met ons denken, maar ook met onze emoties en ons handelen, weven we zo een web van structuren waarmee we ons omringen. Zo vormt onze uiterlijke werkelijkheid tot op zekere hoogte een reflectie van onze innerlijke overtuigingen waarmee we vervolgens in ons leven worden geconfronteerd.

Mentale overtuigingen, politieke opvattingen, filosofische scholen en wetenschappelijke paradigma's stabiliseren daarbij het denken doordat ze relatief stabiele mentale structuren vormen, vaak gekoppeld aan patronen in het emotionele lichaam. Elk van die emotionele en mentale structuren vertegenwoordigt een eigen mensbeeld en wereldbeeld. Het belang van deze mens- en wereldbeelden is niet dat ze een objectieve waarheid vertegenwoordigen maar hun belang ligt daarin dat ze het denken structureren waardoor er een ervaring van zekerheid en stabiliteit ontstaat. Zo kun je overtuigd zijn van een 'waarheid', ook als de mentale structuur daarvan niet verbonden is met een objectieve realiteit. In de mentale wereld is *een onbegrensd aantal subjectieve waarheden* mogelijk, opvattingen over de werkelijkheid die allemaal naast elkaar kunnen bestaan. Toch is er maar *één objectieve waarheid* en dat is de waarheid die in overeenstemming is met de fysieke realiteit. Het is de fysieke werkelijkheid die uiteindelijk bepaalt wat objectief waar is en wat niet. Hogere mentale niveaus vertegenwoordigen daarbij niet persé een grotere waarheid. Op hogere niveaus worden begrippen steeds nauwkeuriger beschreven en preciezer gedefinieerd waardoor een steeds verfijndere mentale structuur ontstaat. De vage algemeenheden die we kennen vanuit de emotionele ontwikkelingen passen niet langer in een mentaal bewustzijn. De mentale beleving heeft behoefte aan duidelijke definities waardoor waarheid en onwaarheid van elkaar kunnen worden onderscheiden. In dat proces worden de mentale vibraties steeds subtieler waardoor ze steeds gevoeliger worden voor de invloed van causale energieën. Het is daarbij niet zo dat een grote mentale activiteit als vanzelf in staat is causale ideeën te ervaren. Ze kan ook rigide mentale structuren vormen die ongevoelig zijn voor causale informatie of deze juist negeren omdat die causale structuren niet voldoen aan gangbare mentale criteria. Intellectuelen die zich voorstaan op hun rationele logica zijn daardoor vaak niet in staat om nieuwe inzichten die zich vanuit het causale niveau aandienen te ervaren en te integreren.

Mentaal bewustzijn is op zichzelf niet in staat nieuwe inzichten te genereren, ze kan wel nieuwe verbanden leggen. Op het hoogste niveau kan het ideeën uit de causale wereld ervaren en deze vervolgens in de mentale wereld vorm geven. Causale ideeën kunnen daarbij in de mentale beleving op verschillende manieren worden geformuleerd waardoor ze verschillende vormen kunnen aannemen. Deze mentale formuleringen kunnen dan aanzienlijk van elkaar verschillen hoewel het onderliggende causale idee hetzelfde is.

Zo ontstaan verschillende filosofieën, politieke overtuigingen of wetenschappelijke paradigma's. Afhankelijk van het persoonlijke temperament zal ieder daarbij een mensbeeld volgen dat het beste bij hem past. Hoe hoger daarbij het niveau is waarop we denken, des te meer is het in overeenstemming met de causale werkelijkheid. Dat komt omdat het lagere denken vooral gevoed wordt door emoties terwijl het hogere denken gebaseerd is op mentale ideeën die raken aan causale inzichten.

Door de vorming van grotere emotionele en mentale structuren worden op deze manier het emotionele en het mentale bewustzijn min of meer tot rust gebracht. Op basis van de zo verkregen innerlijke stabiliteit kunnen mensen het vertrouwen krijgen de wereld verder te verkennen en nieuwe inzichten te onderzoeken. Hierdoor durven ze ook oude opvattingen die vaak samenhangen met dogmatische groepsovertuigingen, zoals die veel in traditionele culturen voorkomen, los te laten en nieuwe te ontwikkelen waardoor bewustzijnsontwikkeling mogelijk wordt. Voor die

ontwikkeling is het van belang dat mensen zich met opeenvolgende inzichten kunnen identificeren, dat ze kunnen resoneren met opeenvolgende vibratie niveaus en dat ze die identificaties na verloop van tijd ook weer los durven te laten. Die opeenvolgende mensbeelden vormen op deze manier een ladder van steeds weer nieuwe inzichten die groei mogelijk maken.

Deze ontwikkeling wordt moeilijker naarmate men zich meer en vollediger identificeert met een bepaalde trede op die ontwikkelingsladder. Elke religie en elk niveau van inzicht is daarbij een trede waarmee je je slechts tijdelijk kunt verbinden. Om een lagere trede los te laten - en een hogere te bestijgen - moet je een oude overtuiging opgeven en dat is het moeilijkst voor mensen die zichzelf daarmee het meest hebben geïdentificeerd. Wetenschappers of andere autoriteiten die hun gezag ontlenen aan een bepaalde leerstelling en een bepaalde trede op die ladder zullen deze moeilijk los kunnen laten omdat ze daardoor niet alleen die overtuiging maar ook hun gevoel van identiteit en eigenwaarde verliezen. Hierdoor zal hun bewustzijnsontwikkeling kunnen stagneren en misschien moeten ze wachten tot een volgende incarnatie voordat ze die ontwikkeling weer kunnen vervolgen. De hele mentale ontwikkeling heeft uiteindelijk tot resultaat dat het denken steeds verder wordt verfijnd waardoor de inzichten steeds abstracter worden. Hierdoor wordt het mentale bewustzijn gevoeliger voor causale vibraties waardoor de wijsheid van de ziel zich nadrukkelijker aan het denken kan openbaren. Het uiteindelijke doel van mentale ontwikkeling is dan ook niet om raketten en computers te kunnen bouwen. Doel van mentale ontwikkeling is het denkproces gevoelig te maken voor causale informatie.

De ontwikkeling van ons causale bewustzijn

Het lichaam waarover we in de causale wereld beschikken noemen we de ziel. In eerste instantie is dit weinig meer dan een dun “vlies” dat de monade omhult maar in de loop van vele incarnaties zal het steeds steviger en omvangrijker worden. Aan de ziel, met daarin de monade, danken we de ervaring van zelfbewustzijn en persoonlijke identiteit. Deze blijft altijd met ons verbonden zolang we een ziel hebben, door alle incarnaties heen tot aan het einde van ons menselijke bestaan. Door de omhulling van de ziel ervaren we ook een gevoel van afgescheidenheid, een fundamenteel gevoel van eenzaamheid.

Vanuit de ziel verbindt de monade zich met de hem omringende energieën, waardoor fysieke, emotionele en mentale ervaringen ontstaan. Door die ervaringen krijgen we levenswijsheid; causale inzichten. Dat zijn causale vibratiepatronen die in de ziel worden verzameld waardoor deze steeds groter wordt. Na verloop van vele incarnaties waarbij steeds meer levenswijsheid wordt verzameld zal de ziel daardoor steeds krachtiger worden waardoor we ons ook steeds meer bewust kunnen worden van onze ziel.

Door de interactie tussen de monade en de haar omringende energieën wordt ook de monade krachtiger waardoor ze na verloop van tijd niet meer alleen passief reageert op de omringende vibraties maar waardoor ze haar omgeving ook actief kan beïnvloeden. Als gevolg daarvan ontstaat de mogelijkheid onze aandacht bewust te richten. Aanvankelijk ervaren we onze omgeving vooral op een passieve manier, wanneer de monade door omringende energieën wordt geactiveerd. Om onze aandacht vast te houden moeten deze ervaringen voldoende emotionele kracht hebben anders dwalen onze gedachten af, naar leukere onderwerpen. Om die reden moet het onderwijs vervlochten worden met voldoende afwisseling en als ‘infotainment’ worden gepresenteerd om te blijven prikkelen en om zo onze belangstelling te blijven trekken. Pas wanneer de monade verder is ontwikkeld kan ze zelf de aandacht richten op het onderwerp waarmee ze zich wil verbinden. Pas dan kan het hogere mentale bewustzijn worden ontwikkeld en vervolgens wordt van daaruit ook een verdere bewustzijnsontwikkeling mogelijk.

Wanneer na vele incarnaties alle levenservaringen zijn doorleefd en het menselijk leven geen geheimen meer heeft, dan is de ontwikkeling van de ziel voltooid. De monade heeft zich dan zover ontwikkeld dat ze zich autonoom door alle energieën van de persoonlijkheid kan bewegen. Het einde van de menselijke ontwikkeling is daarmee bereikt en de ziel, de causale omhulling van de monade, is dan niet langer nodig. Deze kan vervolgens oplossen en daarmee lost ook ons gevoel van afgescheidenheid op. Onze monade verplaatst zich dan naar het niveau van het collectieve bewustzijn. We gaan onszelf dan ervaren vanuit het éénheidsbewustzijn en hierdoor veranderen we van een individueel zelf in een collectief zelf. Met dit eenheidsbewustzijn hadden we eerder al voorzichtig kennis gemaakt, als mysticus, maar toen was onze monade nog onvoldoende ontwikkeld om zich temidden van de kracht van de omringende energieën staande te kunnen houden. Als mysticus kon de monade deze energieën slechts passief ondergaan, tijdens gebed of meditatie. Nu is ze sterk genoeg om als zelfbewust individu binnen deze éénheid te kunnen functioneren. Als mysticus wordt het contact met het éénheidsbewustzijn omschreven als een druppel die oplost in de oceaan omdat de individuele monade op dat moment nog niet stabiel genoeg is zichzelf in dat collectief te handhaven. Ze lost erin op en verdwijnt in de schijnbare grenzeloosheid ervan. Aan het einde van de zielsontwikkeling, na talloze incarnaties, is de monade krachtig genoeg om zichzelf in deze omgeving als zelfstandig individu te blijven ervaren. Ze ervaart dan het hele collectief als zichzelf. Het is alsof de oceaan oplost in de druppel.

Van alle niveaus van de werkelijkheid kennen we de fysieke wereld het beste, die openbaart zich moeiteloos en als vanzelf aan ons. De fysieke wereld is stabiel, ze vertegenwoordigt onze gemeenschappelijke objectieve waarheid.

Emotioneel bewustzijn streeft niet naar waarheid, ze streeft naar een goed gevoel en iedereen mag daarin zijn eigen keuze maken en zijn eigen afstemming kiezen.

Mentaal bewustzijn kent heel veel verschillende waarheden die gelijktijdig naast elkaar kunnen bestaan en die elkaar wederzijds kunnen uitsluiten zoals politieke overtuigingen en filosofische opvattingen. Ieder mens heeft zo ongeveer zijn eigen individuele mensbeeld en wereldbeeld. Mentaal inzicht is daarbij het resultaat van het stap voor stap onderzoeken van onderlinge relaties en het afwegen van mogelijkheden.

Causaal bewustzijn kent opnieuw slechts één waarheid die door iedereen op dat niveau wordt gedeeld, net zoals dat in de fysieke wereld het geval is. Deze waarheid openbaart zich aan ons als inspiratie. Het geeft een volkomen vanzelfsprekend inzicht dat vanuit het niets in ons bewustzijn lijkt op te duiken. Op causaal niveau hoeven we niets te bedenken, we 'weten'. Het is een innerlijk weten dat zich als vanzelf aan ons openbaart op een vergelijkbare manier als waarop we de fysieke werkelijkheid ervaren. De fysieke waarheid is altijd aanwezig, of we die nu waarnemen of niet. Op een vergelijkbare manier is ook in de causale wereld de waarheid altijd aanwezig, ze hoeft door ons slechts te worden opgemerkt. Het hangt dan van de kwaliteit van ons waarnemingsvermogen af in hoeverre en hoe volledig we die wereld ook inderdaad kunnen ervaren. Voor het causale zelf wordt de waarheid vervolgens eenvoudiger. Het causale zelf raakt niet in verwarring door een veelheid aan inzichten en mogelijkheden, het hoeft niet te wikken en te wegen. Het heeft zichzelf bevrijd van emotionele illusies en mentale ficties en ervaart de - subjectieve - werkelijkheid van de ziel die zich als vanzelf aan hem openbaart zoals een landschap voor onze ogen zichtbaar wordt zonder dat we hoeven te bedenken wat we zien. Causale inzichten zijn daarbij altijd harmonieus. Ze geven een gevoel van vanzelfsprekendheid, alsof de waarheid die ze ons laten zien altijd al bij ons bekend was. Causale inzichten kennen geen oordeel of verwijt en vertegenwoordigen een zekere schoonheid. Of die causale inzichten ook daadwerkelijk 'waar' zijn is in eerste instantie voor ons nog onbewezen. Voorlopig zullen we ze daarom accepteren als een werkhypothese. Naarmate ons causale waarnemingsvermogen verbetert zal er vervolgens steeds meer helderheid ontstaan en hoe

verder de causale wereld zich aan ons openbaart des te vanzelfsprekender, natuurlijker en dieper die inzichten zullen worden.

Vanuit het causale niveau gaan we onszelf en de wereld op een heel andere manier ervaren dan we vanuit de persoonlijkheid gewend waren. Op persoonlijkheidsniveau ervaren we alleen de fysieke werkelijkheid op een objectieve manier, als voorwerpen die zich buiten ons bevinden. Emoties en gedachten vormen innerlijke ervaringen. Ze zijn subjectief en daardoor is het ook niet mogelijk hun waarheid op een objectieve manier te beoordelen.

Dat verandert wanneer we ons verplaatsen naar het causale niveau. Dan tillen we onszelf uit boven de persoonlijkheid waardoor we emoties en gedachten als het ware vanaf een afstandje kunnen observeren. Het worden dan structuren in de emotionele en mentale “materie”. Het zijn dan geen innerlijke ervaringen meer maar bezien vanuit het zielsniveau worden het voorwerpen buiten ons die we objectief kunnen waarnemen.

Onze monade resoneert dan niet langer met de vibraties van onze emoties en gedachten, ze resoneert met de vibraties van de ziel. We ‘zijn’ dan niet langer onze emoties en gedachten, we ‘zijn’ dan de ziel. We identificeren ons met de ziel en zo worden we de innerlijke getuige die op een afstandelijke manier zijn gedachten en emoties kan onderzoeken zoals we ook de fysieke wereld vanaf een afstand kunnen onderzoeken. Verschillende meditatie technieken zoals Mindfulness of Vipassana helpen ons bij het ontwikkelen van die ervaring. Het feit dat onze monade resoneert met de ziel en niet langer met de persoonlijkheid heeft nog een belangrijke consequentie. De ziel krijgt daardoor de leiding over de persoonlijkheid, de ziel kan deze aansturen en de persoonlijkheid wordt daarmee het gereedschap waarmee de ziel zich in de wereld van de persoonlijkheid kan manifesteren.

Het zielsbewustzijn dat we op deze manier ervaren vertoont veel overeenkomst met ons vertrouwde mentale bewustzijn, het is kalm en tamelijk emotieloos. De gevoelens van -sentimentele- liefde die we kennen van hogere emoties en mystieke ervaringen ontbreken in het causale bewustzijn. Als onze bewustzijnservaring gedomineerd wordt door heftige liefdevolle gevoelens dan betekent dit dat we niet bewust zijn vanuit de ziel maar vanuit de hogere emoties.

Wanneer we dieper in het zielsbewustzijn doordringen dan kunnen we daarin drie kwaliteiten onderscheiden. De ziel heeft namelijk drie bewustzijnskernen: *het wijsheidscentrum*, *het éénheidscentrum* en *het wils-centrum*.

Vanuit het *wijsheidscentrum* kunnen we de wijsheid van het causale bewustzijn ervaren. Dit is een inzicht dat zich als vanzelf aan ons openbaart zonder dat we daarover hoeven na te denken. Sterker nog, wanneer we ons best doen dit inzicht te bereiken dan zal het niet komen. ‘Je best doen’ betekent dat je functioneert vanuit de persoonlijkheid en alleen door de persoonlijkheid los te laten kun je de ziel bereiken. Alleen door ons in vertrouwen over te geven aan de intuïtieve beïnvloeding door de ziel zal deze zich aan ons openbaren.

Vanuit het *éénheidscentrum* weten we ons met anderen verbonden en kunnen we de bewustzijnskwaliteiten van anderen in onszelf ervaren. We ontlenen dat inzicht aan een innerlijke verbinding tussen de ziel en het éénheidsbewustzijn. Zo ‘weten’ we wat de ander voelt omdat we zijn gevoelens in ons eigen innerlijk kunnen ervaren. Alsof ons eigen lichaam een antenne is die afgestemd is op de ander en diens vibraties nauwkeurig kan registreren. Zo ‘voelen’ we de ander als onszelf.

Vanuit het *wilscentrum* ervaren we de motivatie te doen wat nodig is voor onze verdere -ziels-ontwikkeling. Dit wilscentrum is verbonden met een bewustzijnsniveau dat nog boven het éénheidsbewustzijn uitrijst - en dat de daaronder liggende niveaus tegelijkertijd omvat. Het is de stuwende kracht die door alle niveaus heen sijpelt, ze motiveert ons om ons optimaal te

ontwikkelen, op elk bestaansniveau op een andere manier. Op lichameniveau ervaren we hierdoor onze lichamelijke behoeften. Op emotioneel en mentaal niveau ervaren we onze verlangens en overtuigingen. Op causaal niveau is er de wil uitdrukking te geven aan onze identiteit, het verlangen ons 'zelf' te manifesteren.

Vrije wil

In diepste wezen zijn we een bewustzijnskern, een monade. Op persoonlijk en causaal niveau is deze omhuld door een causaal lichaam, onze ziel, en het is vanuit deze ziel dat we een tijdloos en onvergankelijk gevoel van identiteit ervaren. Dit zielsbewustzijn bepaalt wie wij als mens zijn en de motivatie die we daarbij vanuit de ziel ervaren correspondeert met onze vrije wil. Behalve vanuit de ziel worden we ook gemotiveerd vanuit onze persoonlijkheid, door lichamelijke behoeften, emoties en gedachten. Als onze monade resoneert met ons emotionele lichaam dan ervaren we emoties, als ze resoneert met ons mentale lichaam dan ervaren we gedachten en als ze resoneert met ons causale lichaam, onze ziel, dan ervaren we zelfbewustzijn. Aanvankelijk is ons zielsbewustzijn zo subtiel dat het nauwelijks wordt opgemerkt omdat het voortdurend wordt overstemd door de veel krachtiger verlangens van de persoonlijkheid, onze lichamelijke, emotionele en mentale behoeften. Pas wanneer deze enigszins tot rust zijn gekomen kunnen we ons zielsverlangen ervaren en daarmee kunnen we vervolgens uitdrukking geven aan onze ware vrije wil.

De wensen en verlangens die we in het dagelijks leven ervaren ontstaan wanneer onze monade resoneert met de structuren die zich in de persoonlijkheid bevinden. Het zijn dan onze emotionele verlangens en mentale overtuigingen die ons tot actie aanzetten. Vaak zijn die functioneel, ze motiveren ons onze taken in het leven te verrichten. Hierdoor verzamelen we levenservaring en zo bouwen we levenswijsheid op. In ons emotionele lichaam bevinden zich ook de restanten van oude emotionele verstoringen en trauma's, de littekens die nooit zijn opgelost en die nog steeds om aandacht vragen, vaak zonder dat we ons bewust zijn van hun oorsprong en van de invloed die ze op ons hebben. Als gevolg daarvan worden we niet gemotiveerd door de ziel maar door de emotionele verlangens en mentale overtuigingen vanuit de persoonlijkheid. We hebben daardoor geen echte vrije wil. Ons handelen is geen vrije keuze, het wordt ons opgedrongen door oude emotionele verstoringen waarvan we het bestaan niet eens beseffen. We worden grotendeels geleefd door de impulsen die voortkomen uit ons emotionele en ten dele ook uit ons mentale bewustzijn, onze verlangens en overtuigingen. Van veel van de drijfveren die ons leven bepalen zijn we ons nauwelijks bewust omdat ze diep in het onderbewustzijn verborgen liggen. Ze vormen daarbij zo'n natuurlijk deel van onszelf en we zijn daar zo mee vertrouwd geraakt dat we ons er volledig mee zijn gaan identificeren. Dit is wat we als ons 'zelf' zijn gaan ervaren.

Om ons over te kunnen geven aan de verlangens van de ziel moeten de patronen die we vanuit de persoonlijkheid ervaren eerst worden opgelost. Voor het overgrote deel betekent dit dat we onze taken op persoonlijkheidsniveau naar beste vermogen moeten vervullen maar daarnaast zullen we ook alle verstoringen moeten opruimen, de littekens van de trauma's die in de loop van onze opeenvolgende incarnaties zijn achtergebleven. Pas wanneer deze stoorzenders zijn uitgeschakeld en onze emotionele en mentale lichamen geen verborgen eigen agenda meer hebben kunnen we ons laten leiden door wat wijzelf willen, vanuit de ziel. Dan pas hebben we een echt vrije wil. Dan 'worden' we de ziel. Deze ziel kan dan beschikken over de persoonlijkheid, als gereedschap waarmee ze in de wereld kan functioneren om daar haar taken uit te voeren.

Trauma's

Alles wat er gebeurt is onderworpen aan wetmatigheden. Deze wetten zijn voor iedereen geldig, altijd en overal. In de fysieke werkelijkheid zijn dat de natuurwetten zoals de wet van de zwaartekracht. In de subtielere werelden zijn het de levenswetten. Deze werelden ervaren wij niet op een materiële manier maar als bewustzijnsniveaus en de wetten die daar gelden hebben dan ook betrekking op bewustzijnsontwikkeling.

Processen die in overeenstemming zijn met die wetten verlopen soepel en wrijvingsloos.

Activiteiten die daarmee niet in harmonie zijn zorgen voor verstoringen en turbulenties. Een omgeving van mensen die zorgzaam zijn voor elkaar wordt dan ook als kalm en ontspannen ervaren terwijl mensen die vooral gericht zijn op hebzucht of dwang veel onrust veroorzaken. Hun gedrag is strijdig met de levenswetten en veroorzaakt daardoor verstoringen.

Sommige situaties kunnen daarbij zo heftig zijn of zo ontwrichtend dat de verstoring die ze in het emotionele lichaam veroorzaken een levenslang litteken achterlaat. Deze littekens werken vervolgens door in het zenuwstelsel en de hersenen waardoor ze als psychische klachten of psychiatrische problemen worden ervaren.

Het zijn de emotionele verstoringen die uiteindelijk psychische klachten veroorzaken maar oorzaak en gevolg zijn daarbij niet altijd duidelijk te herkennen. Soms manifesteren die klachten zich onmiddellijk na een traumatische ervaring maar soms ook manifesteren ze zich pas na langere tijd waardoor de relatie tussen beide verloren gaat. Als je van het dak springt dan merk je het effect daarvan onmiddellijk maar als je ongezond leeft dan duurt het veel langer voordat je de gevolgen daarvan ondervindt. Het is daarom mogelijk dat zo'n verstoring pas na vele incarnaties wordt ervaren waardoor het verband tussen oorzaak en gevolg op het niveau van de persoonlijkheid ontbreekt. Je wordt dan geconfronteerd met de consequenties van eerdere gebeurtenissen uit voorgaande levens maar die blijven voor de persoonlijkheid verborgen waardoor op dat niveau de indruk ontstaat dat een verstoring vanuit het niets en bij toeval is ontstaan. Het lijkt dan alsof het leven je onrechtvaardig behandelt. In het causale lichaam, in de ziel, is die causaliteit wel bewaard gebleven en op zielsniveau kunnen oorzaak en gevolg daarom wel met elkaar in verband worden gebracht. Om inzicht te kunnen krijgen in de oorsprong van onze ervaringen en in de zin van ons leven moeten we daarom eerst contact maken met ons zielsbewustzijn. Vanuit dat niveau kunnen die oude verstoringen ook worden opgelost.

Een emotioneel trauma veroorzaakt een verstoring, een turbulentie in de energetische processen die ons leven bepalen. Bij iemand wiens lichaam overwegend vibreert op een laag niveau zullen verstorende ervaringen misschien minder opvallen. Hij zal daar redelijk goed mee kunnen omgaan. Maar in een emotioneel lichaam dat overwegend op een hoger niveau vibreert zal een lager-emotionele ervaring veel sterker contrasteren. Traumatische ervaringen zullen in een overwegend harmonieus emotioneel lichaam eerder opvallen omdat de verstoringen die ze veroorzaken de aandacht trekken. Ze veroorzaken angst of pijn en de betrokkene zal er daarom alles aan willen doen om die verstoring op te ruimen, zoals kiespijn je opmerkzaam maakt op het feit dat je een gaatje hebt in je kies en je ertoe aanzet naar de tandarts te gaan. Op deze manier zullen bij het steeds verder verhogen van het vibratie niveau van het emotionele lichaam de structuren met een minder hoge vibratie steeds meer opvallen waardoor ze kunnen worden aangepakt. Door deze problemen op te ruimen zal het emotionele lichaam geleidelijk aan steeds harmonieuzer worden. Daarbij wordt het ook ontdaan van zijn persoonlijke eigenaardigheden, dat zijn de patronen die aan de persoonlijkheid haar individuele karakter geven.

Zolang ons emotionele lichaam verstoringen bevat, kernen die actief vibreren, zal onze monade daardoor worden aangetrokken en met die specifieke vibratie mee gaan resoneren. We verbinden ons dan met die innerlijke patronen en zo identificeren we ons met de eigenaardigheden daarvan. Deze zijn niet perse afkeurenswaardig maar wel afwijkend van hun omgeving. Dat geeft iemand zijn persoonlijke karakter en houdt hem gevangen in de emotionele patronen van de persoonlijkheid. De motivatie die van hieruit wordt ervaren is niet de wil van het causale zelf maar die van het emotionele zelf.

Zolang ons emotionele lichaam een eigen wil heeft is het lastig om vanuit de ziel te leven want de kracht van de zielservaring wordt al snel overstemd door de aandacht die wordt opgeëist door onze emoties. Om vanuit de ziel te kunnen leven en om daarmee de vrije wil van de ziel te kunnen ervaren moeten alle verstoringende patronen uit de persoonlijkheid eerst worden opgeruimd. Ons emotionele lichaam maar ook ons mentale lichaam zullen daardoor steeds harmonieuzer worden met als gevolg dat we daardoor de eigenaardigheden kwijtraken die zo bepalend zijn voor onze persoonlijkheid. Zo verliezen we dus geleidelijk aan onze persoonlijkheid: ons ego. Naarmate de vibratiepatronen in het emotionele lichaam verder oplossen zal de monade daar ook steeds minder door worden aangetrokken waardoor we ons er ook steeds minder mee zullen identificeren. We 'worden' minder onze emoties. We 'worden' meer onze ziel en daarmee komt er ruimte voor onze -echte- vrije wil. Emoties en gedachten lossen steeds verder op. Daardoor wordt onze persoonlijkheid steeds meer dienstbaar aan de ziel ongeveer zoals ons fysieke lichaam dienstbaar is aan de mentale wil. Ons fysieke lichaam reageert moeiteloos en vanzelfsprekend op de geringste wens die het vanuit het mentale bewustzijn ervaart. Naarmate we meer vanuit de ziel leven zal onze persoonlijkheid ook steeds vanzelfsprekender de instructies volgen die het vanuit de ziel ontvangt. De persoonlijkheid is dan het gereedschap geworden waarmee de ziel op aarde functioneert zoals ons fysieke lichaam het gereedschap is waarmee onze persoonlijkheid op aarde functioneert. Door het oplossen van alle patronen en structuren uit ons emotionele en mentale lichaam verliezen we onze persoonlijke eigenaardigheden maar daarmee gaat niet onze unieke identiteit verloren. Deze is namelijk verbonden met de monade, niet met de persoonlijkheid en deze unieke identiteit zullen we dan ook door alle opeenvolgende levens blijven ervaren.

Het oplossen van alle patronen uit onze persoonlijkheid, ons ego, is daarbij nog een hele opgave. Aan veel zaken zoals succes, macht en aanzien kunnen we zo zijn gehecht dat we daar maar met moeite afstand van zullen doen. Dit waren ook de krachten die in een vroegere fase van onze ontwikkeling noodzakelijk waren voor de vorming van een gezond en stabiel ego. Hierdoor hebben we, als ego, onze autonomie kunnen ontwikkelen en het is dankzij deze autonomie dat we op de hogere bewustzijnsniveaus als een zelfstandig individu kunnen blijven functioneren. Het zorgt er onder andere voor dat we in het éénheidsbewustzijn niet ten onder gaan in de confrontatie met de ons omringende energieën. Nu we die autonomie vanuit de persoonlijkheid hebben ontwikkeld wordt het tijd deze over te dragen aan het zielsbewustzijn. Daarvoor moet de persoonlijkheid a.h.w. worden opgeofferd. Dezelfde krachten die het ego hebben gevormd moeten daarom worden losgelaten en dat is geen gemakkelijk proces. De verlangens die we vanuit de persoonlijkheid ervaren kunnen we niet onderdrukken door middel van een gelofte van armoede of een celibatair leven. Zolang de ervaringen van de persoonlijkheid ons nog fascineren of op andere manieren bezig houden kunnen we ze ook niet loslaten. We kunnen ze niet ontkennen of onderdrukken, we moeten ze oplossen door ze te doorleven, net zo lang totdat ze geen aantrekkingskracht meer op ons uitoefenen. Dan pas kunnen we ze loslaten en dat is een proces dat vele incarnaties kan duren. Zolang het leven vanuit de persoonlijkheid ons nog fascineert en vervult met verlangens zal datzelfde verlangen ons ook weer laten incarneren, net zolang tot alle menselijke behoeften zijn

bevredigd en alle menselijke verlangens zijn vervuld. Dat is iets anders dan het blasé en gefrustreerd afwijzen van het menselijke bestaan. Het betekent dat de aantrekkingskracht, de fascinatie voor het leven zoals we dat vanuit de persoonlijkheid ervaren, steeds minder wordt ten opzichte van het verlangen onszelf vanuit de ziel te manifesteren.

Je kunt de ziel en de persoonlijkheid vergelijken met een ruiter en zijn paard. Aanvankelijk zal het paard zijn eigen weg gaan zonder zich iets aan te trekken van de zwakke pogingen van de ruiter om het dier te leiden. Maar gedurende onze bewustzijnsontwikkeling zal de ruiter steeds krachtiger worden terwijl het paard zijn eigenaardigheden verliest. Tenslotte zal het paard de aanwijzingen van de ruiter gewillig volgen. Het vraagstuk van de vrije wil gaat dus over de vraag in hoeverre de ruiter zijn paard kan leiden, zoals de ziel leiding geeft aan de persoonlijkheid.

Therapie als energetisch proces.

Om ons meer met de ziel te kunnen verbinden moeten we eerst de verstoringen oplossen die binnen de persoonlijkheid om aandacht vragen. Dat kunnen lichamelijke klachten zijn, emotionele trauma's maar ook mentale overtuigingen die ons belemmeren een nieuwe visie te ontwikkelen.

Binnen de persoonlijkheid zijn er in de eerste plaats de acute problemen, de trauma's die psychische klachten veroorzaken. Daarnaast zijn er de innerlijke patronen, afkomstig uit cultuur en opvoeding, die een onbalans vertegenwoordigen maar die we tegelijkertijd als zo vanzelfsprekend zijn gaan ervaren dat ze een deel zijn gaan uitmaken van onze persoonlijkheid. De invloed die ze hebben op onze beleving en ons gedrag ervaren we doorgaans niet als een afwijking, ze vormen een deel van onze identiteit, ze bepalen mede ons karakter. Ook als zulke eigenaardigheden moeilijkheden veroorzaken in onze relaties of in ons verdere functioneren dan nog worden ze doorgaans niet gezien als een probleem dat om een oplossing vraagt. Ze bepalen wie wij zijn als persoon. Zo zijn er religieuze en politieke overtuigingen die disfunctioneel zijn maar toch onze waarheid vertegenwoordigen. Sommige mensen zijn moeilijk in de omgang. Anderen hebben een basisgevoel van vage angst of onzekerheid. Hun angstige beleving van de werkelijkheid ervaren ze als volkomen natuurlijk omdat ze zichzelf niet anders dan op deze manier kennen. Uit het simpele feit dat het gedrag of de beleving moeilijkheden oplevert kan in de meeste gevallen worden geconcludeerd dat er sprake is van een onderliggende emotionele onbalans, ook wanneer de betrokkene zich daar niet van bewust is en hij ten stelligste zal ontkennen dat er sprake is van een trauma. Dat maakt het voor deze mensen moeilijk adequate hulp te zoeken en de hulp die ze eventueel kunnen krijgen beperkt zich doorgaans tot cosmetische verbeteringen. Deze bieden slechts een tijdelijke en oppervlakkige verlichting van hun klachten maar de kern van hun verstoring wordt daarbij niet opgelost.

Een e-motie is een gemoedsbeweging, het is een pakketje emotionele energie. Onder invloed daarvan gaan we lachen of huilen of dansen of vechten. Een emotie vertegenwoordigt energie en deze brengt ons in beweging. Maar wanneer die emotie te heftig is of te verwarrend, dan weten we niet hoe we daarop moeten reageren, dan doen we niets. We bevriezen, we verstarren of verstijven. Dat gebeurt niet alleen bij heftige gebeurtenissen. Ook aanhoudende kleinere ongemakken, zoals specifieke culturele patronen of spanningen in het gezin waarin we opgroeien kunnen we negeren waardoor die emotie als het waren in ons lichaam geblokkeerd raakt zonder dat we ons daarvan bewust zijn. Gezonde emoties stromen. We uiten ze door te lachen of te huilen en hierdoor vindt ontlading plaats van de energie die in de emotie ligt opgeslagen. Hierdoor verdwijnt de emotie uit ons systeem zoals ook een turbulentie in het water na verloop van tijd verdwijnt. Vanuit ons mentale bewustzijn weten we dan nog wel dat er een emotionele gebeurtenis heeft plaatsgevonden maar die

mentale herinnering heeft dan geen emotionele lading meer. Een emotie die niet wordt ontladen blijft als een pakketje geblokkeerde energie in ons systeem opgesloten en veroorzaakt daar een verstoring van de innerlijke rust. Wanneer meerdere van zulke verstoringen zich ophopen dan kan deze opeenstapeling van onopgeloste emotionele energie zoveel innerlijke onrust veroorzaken dat deze tenslotte als een psychische of psychiatrische aandoening kan worden ervaren.

Emotionele verstoringen veroorzaken niet alleen emotionele maar ook fysieke onrust. Ze veroorzaken een stress reactie in het fysieke lichaam en vervolgens kunnen door die chronische stress allerlei klachten ontstaan. Deze kunnen variëren van buikpijn en slapeloosheid tot psychiatrische problemen. Als gevolg van die stress reactie worden namelijk stress-hormonen zoals adrenaline en cortisol geproduceerd. Adrenaline veroorzaakt daarbij vooral lichamelijke onrust. Een verhoogde cortisol productie veroorzaakt vooral psychische problemen. Cortisol verlaagt de beschikbaarheid van serotonine en dopamine in de hersenen waardoor angsten, depressies en andere klachten kunnen ontstaan. Emotionele trauma's hebben op deze manier een fysiologische en een neurologische reactie tot gevolg en het zijn deze neurologische reacties die we als psychische aandoening ervaren. Het tekort aan serotonine kan met behulp van medicatie worden gecompenseerd waardoor de klachten verminderen maar omdat de onderliggende oorzaak, het trauma, niet door die medicatie wordt weggenomen kan een levenslange behandeling nodig blijven. Op het eerste gezicht lijkt het dan alsof de klachten werden veroorzaakt door het disfunctioneren van de hersenen, een verstoorde serotonine productie. Als we die verstoorde hersenwerking vervolgens met behulp van medicatie corrigeren dan ervaren we inderdaad een verbetering maar dat maakt een angststoornis of een depressie nog niet tot een hersenziekte. De onderliggende oorzaak van alle problemen is het emotionele trauma en de chronische stress die daarvan het gevolg is. Alleen door het trauma op te lossen verdwijnt de stress reactie en komen de hersenen weer tot rust. Pas dan kunnen de klachten definitief verdwijnen. Een psychische aandoening kan dus in veel gevallen worden gezien als het gevolg van een chronische emotionele verstoring. De betrokkene is zich daar in veel gevallen niet van bewust omdat de oorzaak van die verstoring vaak in het onderbewustzijn verborgen ligt.

Elk menselijk contact en elke relatie kan worden gezien als een interactie van vibratiepatronen en een uitwisseling van energieën. Dat geldt zeker ook voor een therapeutische relatie die gericht is op het oplossen van emotionele verstoringen. Psychische problemen worden doorgaans veroorzaakt door een pakketje emotionele energie dat geblokkeerd is geraakt en de therapie moet er dus op gericht zijn die verstoorde energie op te lossen. Je moet deze als het ware ontladen en om dat te bereiken moet je er zo goed mogelijk contact mee maken. De interactie tussen een therapeut en een cliënt heeft dan ook tot doel op een veilige manier contact te maken met zulke geblokkeerde energieën om deze vervolgens weg te laten vloeien. Alle psychotherapie kan op deze manier worden begrepen: een wisselwerking van energieën.

Naarmate de therapeutische relatie beter is zal de effectiviteit ervan toenemen omdat daardoor een vollediger ontlading kan plaatsvinden. Maar de effectiviteit van de therapie hangt ook af van de mate waarin de kern van het probleem wordt geraakt. Om een probleem op te kunnen lossen moet er contact mee worden gemaakt maar bij verstoringen die diep in het onderbewustzijn verborgen liggen is dat contact veel moeilijker te maken en een ontlading van de daarin geblokkeerde spanning dus ook lastiger te bereiken. De cliënt is zich weliswaar op een subjectieve manier bewust van zijn klachten maar hij heeft doorgaans geen objectief inzicht in de oorzaak daarvan en van het achterliggende trauma. Om die reden tast de therapeut bij zijn behandeling ook grotendeels in het duister. De ontlading van emotionele energieën beperkt zich daardoor veelal tot de emoties die aan het oppervlak zichtbaar zijn, niet tot de onderliggende problematiek.

De cliënt is verdrietig over zijn lot en gefrustreerd over zijn lijden. Het zijn vaak slechts deze -secundaire- verstoringen die tijdens de therapie aan de orde komen en kunnen worden verlicht. Om die reden kan de therapie wel effectief zijn in die zin dat de cliënt zich na afloop beter voelt maar hij is dan niet genezen. De cliënt kan tegenover de therapeut wel zijn hart luchten maar omdat het onderliggende trauma tijdens de therapie niet werkelijk wordt aangeraakt en opgelost kunnen de klachten ook weer gemakkelijk terugkomen zodra het leven weer wat tegen zit. Om die reden is de reguliere psychotherapie vaak zo weinig effectief en blijven patiënten vaak hun leven lang in behandeling. Met behulp van Transpersoonlijke Traumatherapie kunnen die dieper liggende problemen beter worden gelokaliseerd en opgelost.

Trauma's uit vorige incarnaties

Onze opvatting over de werkelijkheid blijft gewoonlijk beperkt tot datgene wat we kunnen overzien en begrijpen. Dat daarbuiten nog iets zou kunnen bestaan, iets dat onze waarneming en ons begripsvermogen zou kunnen overstijgen past niet in onze materialistische cultuur en wordt bij voorkeur ontkend. Dat kan een verstandige benadering zijn omdat het helpt met een zekere nuchterheid naar nieuwe en vreemde ideeën te kijken maar het betekent ook dat de oorzaak van veel verstoringen voor ons verborgen blijft. Het grote aantal mensen met psychische klachten dat niet door de reguliere zorg kan worden geholpen bewijst dat wel. De oorsprong van hun klachten ligt dikwijls op een veel dieper niveau en alleen door die verborgen realiteiten te onderzoeken kunnen we deze problemen oplossen.

Zo kan, als werkhypothese, worden aangenomen dat ons leven niet een unieke en éénmalige gebeurtenis is. In veel culturen wordt ervan uitgegaan dat we meerdere opeenvolgende levens hebben en dat situaties die we in ons huidige leven ervaren, hun oorsprong vinden in voorgaande incarnaties. Dat zien we bij kinderen. Voor iedereen die kinderen heeft is het duidelijk dat ze niet als een onbeschreven blad ter wereld komen. Al vanaf hun geboorte hebben kinderen een unieke persoonlijkheid en een unieke identiteit. Sommige kinderen hebben meer talenten, andere minder. Sommige kinderen zijn van nature blij en zorgeloos. Anderen voelen zich in aanleg angstig of onzeker. Veel van deze innerlijke kwaliteiten kunnen worden teruggevoerd op voorgaande incarnaties en op de ervaringen die daar zijn verzameld. Veel talenten waarover kinderen beschikken zijn misschien niet zozeer genetisch bepaald als wel ontwikkeld in vorige incarnaties. De emotionele verstoringen die kinderen aan het begin van hun leven ervaren kunnen samen hangen met problemen tijdens de zwangerschap maar ze kunnen ook het gevolg zijn van de trauma's die ze uit vorige levens hebben meegebracht.

Elke nieuwe incarnatie kan worden gezien als een nieuwe dag en elke nieuwe dag is een vervolg op voorgaande dagen en eerdere ervaringen. Als we 's-ochtends wakker worden gaan we verder waar we de vorige avond zijn gebleven en de situatie waarin we ons dan bevinden is een volkomen natuurlijke voortzetting daarvan. Omdat we 's-ochtends nog steeds de herinnering hebben aan de vorige avond is het vanzelfsprekend beide met elkaar in verband te brengen en de nieuwe dag te zien als een voortzetting van de vorige.

Bij de geboorte is het lastiger het nieuwe bestaan in verband te brengen met een vroeger leven omdat de herinnering daaraan op persoonlijkheidsniveau verloren is gegaan. Het lijkt daarom alsof de situatie waarin we geboren worden slechts het resultaat is van een onpersoonlijk toeval. Sommigen lijken daarbij geluk te hebben terwijl anderen het gevoel hebben dat hen tekort wordt gedaan. Vanuit een reïncarnatie gedachte kun je je voorstellen dat ieder van ons in dit leven de oogst meebrengt van voorgaande levens. Dat zijn de taken waarmee ons huidige leven ons confronteert, talenten waarover we beschikken en de uitdagingen die we ervaren. Deze simplistische benadering

kan helaas ook veel misverstanden veroorzaken. Een moeilijk leven heeft nooit met ‘schuld’ te maken, dat is een begrip dat op zielsniveau niet bestaat. We moeten ons realiseren dat de waarheid die zich op deze manier aan ons openbaart veel complexer is dan we vanuit ons beperkte bewustzijn kunnen bevatten zoals kleine kinderen ook niet altijd kunnen begrijpen wat goed voor hen is. Soms moeten ze pijnlijke maar noodzakelijke ervaringen doormaken. Problemen die we in ons huidige leven ervaren moeten dan ook niet gezien worden als een straf voor eerder ontstane verstoringen maar als een mogelijkheid nieuwe ervaringen op te doen en nieuwe inzichten te verwerven.

Bij mensen met ernstige psychische problemen kunnen vrijwel altijd emotionele trauma’s worden gevonden, afkomstig uit dit leven of uit voorgaande levens. De verstoringen die het gevolg zijn van ziekte, oorlogservaringen, mishandeling en misbruik lossen aan het einde van ons leven niet vanzelf op in het niets, ze worden meegenomen naar volgende incarnaties. Daar kunnen ze aan de basis liggen van de klachten die in dat nieuwe leven worden ervaren. Ze kunnen dan de oorzaak zijn van complicaties bij de geboorte, alsof kinderen niet geboren willen worden, of ze krijgen op jonge leeftijd andere, onverklaarbare problemen. Deze kunnen zich bij het ouder worden steeds verder ontwikkelen en zich op volwassen leeftijd manifesteren als ernstige psychiatrische problematiek. Bij zulke patiënten zijn vaak ernstige verstoringen te vinden, veelal ontstaan in voorgaande incarnaties, waarbij de emotionele trauma’s naar dit leven zijn meegenomen. Wanneer kleine kinderen in hun slaap contact maken met de trauma’s waaraan ze in een vorig leven misschien wel zijn overleden dan kunnen ze gemakkelijk nachtmerries krijgen of huilbaby’s worden, gedragsproblemen ontwikkelen of agressief worden. Deze trauma’s kunnen nog worden versterkt door nieuwe problemen als gevolg van het ongemak en het onbegrip dat ze in dit nieuwe leven ervaren. Als de verschillende therapieën die zij krijgen dan ook nog tekort schieten ontstaat er een opeenstapeling van nieuwe trauma’s, bovenop de oude, waardoor er een ondoorgroendelijke kluwen van verstoringen ontstaat. Dit alles is voor de reguliere benadering onoplosbaar en de klachten kunnen dan alleen nog door overvloedige medicatie worden onderdrukt.

Door deze kinderen op zo jong mogelijke leeftijd te helpen hun oude trauma’s op te lossen kan heel veel leed worden voorkomen. De kinderen waar het hier om gaat hebben zelf geen enkel inzicht in de oorzaak van hun problemen. Ze weten niet waarom ze angstig zijn of agressief en het is ook geen ‘toeval’ als zich bij hen een psychiatrische aandoening ontwikkelt. Alleen een therapeut die in staat is een objectief inzicht te krijgen in de onderliggende verstoringen, door er vanuit zielsniveau contact mee te maken, zal deze problemen tijdig en effectief kunnen oplossen waardoor deze kinderen kunnen opgroeien tot evenwichtige volwassenen. Met een beperkt aantal therapieessies zou daarbij al veel kunnen worden bereikt. Maar wanneer die problemen pas op latere leeftijd worden aangepakt dan hebben zich daar al zoveel nieuwe verstoringen aan toegevoegd, in de vorm van gedragsproblemen, relatie problemen en maatschappelijke problemen, dat de schade uiteindelijk veel groter zal zijn en de behandeling ervan veel gecompliceerder.

Transpersoonlijke dimensies

In de gewone, somatische, geneeskunde richten we ons op objectieve, feitelijke zaken. De patiënt voelt zich niet lekker of heeft pijn en gaat daarmee naar een arts. Deze zal een lichamelijk onderzoek uitvoeren, bloedonderzoek doen of een scan laten maken waardoor een objectieve diagnose mogelijk wordt. Op basis van deze objectieve gegevens kan dan een behandeling volgen die veelal goede resultaten oplevert.

Bij psychische klachten staat de innerlijke ervaring van de patiënt centraal. Hij voelt zich somber of angstig maar het gaat daarbij om een subjectieve beleving. De therapeut komt vervolgens tot een subjectieve veronderstelling voor een diagnose. Hierbij kan de DSM worden geraadpleegd, het

diagnostische handboek. Hierin zijn alle subjectieve klachten verzameld en gegroepeerd en op basis daarvan wordt dan een even subjectieve diagnose geformuleerd. Niets in dit hele proces heeft betrekking op een objectieve waarneming. Binnen de psychologie en de psychiatrie bestaan er nauwelijks objectieve criteria voor diagnostiek of behandeling en het resultaat is dan ook dat de effectiviteit van die behandeling vaak gering is. Veel patiënten blijven daardoor levenslang in therapie zonder dat fundamentele verbeteringen worden bereikt.

Om psychische problemen op een even objectieve manier te kunnen behandelen als lichamelijke problemen moeten we onszelf naar een ander niveau van bewustzijn verplaatsen. Vanuit het mentale bewustzijn kan alleen de fysieke werkelijkheid op een objectieve manier worden waargenomen zoals dat bij de somatische geneeskunde het geval is. Vanuit hetzelfde mentale bewustzijn kunnen emoties en emotionele trauma's slechts subjectief worden ervaren, het zijn persoonlijke interpretaties. Transpersoonlijke traumatherapie is erop gericht die subjectieve, innerlijke ervaring om te zetten in een objectieve, uiterlijke waarneming waardoor psychische klachten op een even feitelijke manier kunnen worden gediagnostiseerd en behandeld als lichamelijke klachten.

We zijn allemaal vertrouwd met de wereld zoals we die op persoonlijkheidsniveau kennen. De fysieke wereld vormt hier onze uiterlijke werkelijkheid; emoties en gedachten vormen onze innerlijke ervaringen. Dat verandert echter wanneer we onszelf naar een trans-persoonlijk niveau verplaatsen. Een eerste kennismaking daarmee krijgen we met behulp van Mindfulness of andere meditatie vormen. Hiermee worden we de *Waarnemer* of de *Getuige* van onze lichamelijke, emotionele en mentale ervaringen. Die *Waarnemer*, dat is de ziel. We kijken dan vanuit de ziel als vanaf een afstand naar onze gedachten en emoties en daarbij veranderen ze van een innerlijke ervaring in een uiterlijk beeld. Wanneer we vervolgens verder verzinken in het causale bewustzijn dan krijgt dat beeld meer diepgang, waardoor de achterliggende betekenis duidelijk wordt. Het beeld wordt als een verhaal dat zich als een film voor ons ontvouwt. Die film kunnen we vervolgens terugspoelen naar het verleden waarbij we vroegere gebeurtenissen opnieuw kunnen waarnemen en ervaren. De trauma's die in dat verleden zichtbaar worden en die onopgelost zijn gebleven kunnen we daarbij, als vanaf een afstand, onderzoeken en vervolgens alsnog van hun emotionele lading ontdoen. 'Tijd' kunnen we daarbij op een andere manier beleven. Op persoonlijkheidsniveau ervaren we 'tijd' als lineair, ze gaat voorbij en is dan voor altijd in het verleden verdwenen. Vanuit een transpersoonlijk perspectief blijkt alle 'tijd' gelijktijdig te bestaan, als een landschap waarover we kunnen uitkijken. Dat geeft ons dan de mogelijkheid naar het verleden terug te keren om verstoringen die daar bestaan alsnog op te lossen.

Eerder hebben we gezien hoe emoties kunnen worden omschreven als pakketjes, voorwerpen, opgebouwd uit vibrerende energie. Deze energie bevat informatie, net zoals het TV-sigitaal en radiogolven ook informatie bevatten. De informatie in de pakketjes emotionele energie kennen wij als de emotie en het is deze emotie die we het "bewustzijnsaspect" noemen. We kunnen aan emoties en trauma's dan ook altijd drie aspecten onderscheiden, *een materieel aspect*, *een energetisch aspect* en *een bewustzijnsaspect*. Die drie aspecten vormen een ondeelbaar geheel zoals ook de voorkant en de achterkant van iets onverbrekkelijk met elkaar zijn verbonden.

Een trauma kan dus vanuit drie aspecten worden ervaren en ook vanuit elk van die drie aspecten worden geheeld. Reguliere psychotherapie werkt primair via het bewustzijnsaspect. De betrokkene moet over de traumatische ervaring vertellen of deze in zijn bewustzijn terugbrengen zoals dat ook bij EMDR het geval is. De geblokkeerde energie die daarbij vrij komt manifesteert zich vervolgens als een emotionele ervaring. Als het om een ernstig trauma gaat waarbij veel energie vrij komt kan die ervaring zo heftig worden dat deze weer een nieuw trauma kan veroorzaken. Om die reden

kunnen veel ernstige trauma's niet vanuit de reguliere therapie worden opgelost omdat de risico's voor een te heftige ontlading en een secundaire traumatisering te groot zijn.

Vanuit een trans-persoonlijk of causaal niveau kunnen we het trauma objectiveren. We richten ons dan op het materiële aspect ervan en de energetische ontlading manifesteert zich daarbij niet als een emotionele, maar als een energetische ervaring. Het is een gonzend of stromend gevoel in het lichaam dat weinig belastend is. Zo kan het trauma op een vloeiende manier worden opgelost zonder dat dit een grote emotionele verstoring teweeg brengt. Hierdoor kunnen zonder veel problemen ook heftige en therapie-resistente trauma's worden opgelost.

Wanneer we psychotherapie vanuit een transpersoonlijk perspectief benaderen dan worden er grote overeenkomsten met de reguliere geneeskunde zichtbaar. In de gewone geneeskunde kunnen fysieke verstoringen als een object uit het lichaam worden verwijderd. In de psychotherapie zijn het de emotionele littekens die als materiële objecten uit het emotionele lichaam kunnen worden verwijderd. Daarvoor moet het innerlijke beeld dat met het trauma samenhangt in een visualisatie worden opgelost. Daarbij is het van belang dat die verstoring nauwkeurig kan worden waargenomen.

Wanneer de betrokkene, om welke reden dan ook, zelf niet in staat is op deze manier met de therapeut te werken, omdat hij te jong of te oud of te verward is of omdat hij geen affiniteit heeft met deze benadering dan kan die verstoring ook via een omweg worden opgelost.

Zo kan bij voorbeeld een moeder, samen met de therapeut, het trauma van haar kind via het eenheidsbewustzijn oplossen, zonder dat het kind zich daarvan bewust hoeft te zijn of daar veel van merkt. Ze stemmen zich dan af op het kind en op zijn verstoring. Ze richten zich daarbij uitsluitend op het materiële aspect van dat trauma, dat is dan nog slechts een pakketje energie dat moet worden opgeruimd. Het bewustzijnsaspect, de emotionele lading, wordt daarbij nauwelijks waargenomen waardoor het kind dus ook geen bewustzijn heeft over het wegnemen daarvan. Werken met het materiële aspect van het trauma reduceert dit tot een 'pakketje', een structuur die probleemloos kan worden verwijderd zonder dat het een grote emotionele impact heeft, hoe belastend het trauma vanuit het bewustzijnsaspect misschien ook zou zijn.

Dit veranderde causale inzicht heeft niet alleen betrekking op het aspect dat wordt waargenomen. Op causaal niveau krijgt ook de tijd een andere betekenis. Hierdoor kunnen ervaringen uit het verleden als actuele gebeurtenissen in het 'hier en nu' worden waargenomen. Onopgeloste trauma's uit vroegere levenservaringen kunnen daarbij als gebeurtenissen in het 'nu' zichtbaar worden. Zo kan iemands leven vanaf zijn oorsprong worden overzien en de verstoringen die daarin nog om aandacht vragen kunnen vervolgens worden opgelost. De betrokkene hoeft zich daarbij in het dagelijkse leven helemaal niet bewust te zijn van zulke verstoringen maar bepaalde klachten of eigenaardigheden kunnen wel een trigger zijn die hem op die verstoring opmerkzaam kan maken. Gezien vanuit de persoonlijkheid kunnen dergelijke verstoringen tot een lang vergeten verleden behoren maar vanuit het perspectief van de ziel is er geen verleden, de hele inhoud van het causale bewustzijn maakt deel uit van het 'nu' en is voor de ziel onmiddellijk toegankelijk. De verstoringen die daarbij zichtbaar worden blijven om aandacht vragen, ook als ze vele levens geleden zijn ontstaan. Vanuit het verleden kunnen ze hun invloed blijven uitoefenen op het huidige leven en verder naar onze toekomst, net zolang totdat ze zijn opgelost. Ons huidige leven met al zijn kwaliteiten en problemen is dan ook niet het gevolg van een toevallige samenloop van omstandigheden. Het is het resultaat van al die patronen die in het verleden in de ziel zijn verzameld. Onze huidige levenssituatie is niet het resultaat van een gelukkig of ongelukkig toeval.

Ons verleden werkt door in ons heden totdat alle onvoltooide zaken zijn opgelost en we al onze verplichtingen uit dit en voorgaande levens hebben ingelost.

Onze ziel veroorzaakt dus de ervaringen waarmee we in dit leven worden geconfronteerd, vandaar de naam ‘causaal, -oorzakelijk-, lichaam’. Pas wanneer al die oude verstoringen zijn geheeld en alle causale verplichtingen zijn voldaan kunnen we het causale lichaam loslaten en daarmee onze menselijke bestaanscyclus afronden.

Ons verleden is dus als een objectief gegeven in de ziel beschikbaar. De ervaringen daarin werpen hun schaduw vooruit naar het heden en verder naar onze toekomst maar het is niet zo dat daarmee onze toekomst vast ligt. We beschikken over een vrije wil, we kunnen denken en doen wat we zelf willen en daarmee kunnen we op elk moment ook zelf vorm geven aan onze toekomst. Dat betekent dat die toekomst weliswaar wordt beïnvloed door gebeurtenissen uit het verleden maar daar niet volledig door wordt bepaald. Hoe meer we ons ontdoen van oude verstoringen, des te meer we ons ook bevrijden van de invloed die ze op ons leven hebben. Als we alle verstoringen vanuit het verleden hebben opgeruimd dan hebben we ons bevrijd van de beperkingen van de persoonlijkheid en kunnen we ons volledig als ziel manifesteren. Dat betekent tegelijkertijd dat de ziel zijn taak heeft volbracht en dat we verder kunnen evolueren naar een nog hoger niveau van bestaan.

Transpersoonlijke Traumatherapie helpt ons bij het opruimen van al die versturende invloeden uit ons verleden.

Transpersoonlijke Trauma Therapie in de praktijk

Transpersoonlijke Traumatherapie maakt het mogelijk om emotionele verstoringen uit dit leven en uit voorgaande incarnaties op te lossen. Om dat niveau van inzicht te bereiken moet de waarnemer zich naar een hoger niveau van bewustzijn verplaatsen, naar het transpersoonlijke niveau van de werkelijkheid, naar het zielsniveau. Wanneer de therapeut en de cliënt gezamenlijk vanuit de ziel naar die verstoring kijken dan wordt deze objectief zichtbaar als een feitelijke waarheid. Die betreft dan in de eerste plaats de aard van de verstoring, de oorzaak daarvan kan alsnog verborgen blijven maar dat hoeft een succesvolle behandeling niet in de weg te staan. Zoals het voor de behandeling van een gebroken been niet nodig is de oorzaak van het ongeluk te kennen.

Transpersoonlijke Traumatherapie kan op de volgende manier worden toegepast:

- Door middel van een visualisatie oefening verplaatsen de therapeut en de cliënt zich gezamenlijk naar het causale bewustzijnsniveau, naar de ziel. Dit wordt een innerlijke, subjectieve ervaring. Ze ‘worden’ de ziel.
- Vanuit dit zielsperspectief kunnen ze nu de persoonlijkheid van de cliënt als het ware vanaf een afstand op een objectieve manier waarnemen.
- Dit is een gemeenschappelijke ervaring voor de cliënt en de therapeut omdat ze vanuit het éénheidscentrum van de ziel met elkaar verbonden zijn.
- Vervolgens zullen de verstoringen die zich in de persoonlijkheid van de cliënt bevinden duidelijk worden in de vorm van betekenisvolle beelden.
- Hoe meer ervaring de therapeut daarbij heeft en des te verder zijn bewustzijn is ontwikkeld, des te dieper kunnen ze nu doordringen in die verstoringen om de oorsprong daarvan te achterhalen en om deze vanuit de kern op te lossen.
- Zo kunnen verstoringen afkomstig blijken te zijn uit dit leven of uit vorige levens. Hoe nauwkeuriger het probleem kan worden waargenomen des te vollediger het ook kan worden opgeruimd.

- Al die verstoringen worden vanuit het zielsbewustzijn waargenomen. De ziel heeft geen emoties en geen gedachten en die waarneming is dus ook niet emotioneel beladen. De ziel ‘weet’, op een milde en liefdevolle manier.
- De therapeut en de cliënt zijn daarbij nog steeds vanuit éénheidsbewustzijn met elkaar verbonden. Ze ervaren dit alles vanuit een gezamenlijk bewustzijn als een gezamenlijk inzicht dat als het ware langzaam voor hun ogen vorm aanneemt.
- Uitleg is daarbij niet nodig maar het is belangrijk dat de therapeut de ervaringen verwoordt om de cliënt als het ware bij de les te houden. Zo wordt voorkomen dat deze de verbinding met de ziel verliest en daarbij terugvalt naar het emotionele of mentale niveau.
- Daarmee wordt ook voorkomen dat het trauma op emotioneel niveau wordt ‘herbeleefd’ waarbij een secundair trauma zou kunnen ontstaan.
- De emotionele verstoringen die bij dit proces zichtbaar worden kunnen nu op verschillende manieren worden opgelost. De eenvoudigste manier is dat de cliënt zich vanuit zijn zielsbewustzijn ontfermt over de eigen persoonlijkheid, zoals een moeder zich ontfermt over haar kind. De verstoringen in de persoonlijkheid of in het kind lossen daarbij als vanzelf op omdat de geblokkeerde energie in die verbinding wordt ontladen maar de verstoring kan, via een visualisatie, ook in een beek of in zee worden weggespoeld.
- Door steeds dieper in het causale bewustzijn en het daaruit voortvloeiende éénheidsbewustzijn door te dringen kunnen ook steeds nieuwe inzichten en mogelijkheden ontstaan. Daarbij kunnen bijvoorbeeld ook kinderen, kleinkinderen of andere intieme relaties vanuit de cliënt worden geholpen.

Bij de ontwikkeling van deze benadering gaat het om een causaal bewustwordingsproces. Veel mensen hebben in de loop van vele opeenvolgende levens voldoende causale kwaliteiten ontwikkeld maar omdat men zo gewend is aan een benadering vanuit de persoonlijkheid kan het werken vanuit het transpersoonlijke niveau aanvankelijk onwennig zijn en verwarrend lijken. Bij nadere kennismaking zal blijken dat dit volkomen vanzelfsprekend en natuurlijk werkt.

Drs. Ing. Kees Aaldijk

Psycholoog en transpersoonlijk therapeut.

www.transpersoonlijk.nl, keesaaldijk@transpersoonlijk.nl

Soest, augustus 2020 (versie juni 2022)

Literatuur

Aaldijk, Marijke en Kees (2009). *De geheimen van de ziel*. Uitgeverij Elmar BV: Rijswijk

Adelskog, Lars (2015). *The fundamentals of Light Technology*. www.hylozoic.se