

Brug naar het (on)bekende

Een spirituele reis naar verbinding en inzicht

Brug naar het (on)bekende

Een spirituele reis naar verbinding en inzicht

Erika van Rixoord

Schrijver: Erika van Rixoord
Coverontwerp: Erika van Rixoord
ISBN: 9789465129143
© Erika van Rixoord
Jaar van uitgave: 2025

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	11
Over ons.....	11
Dit boek.....	11
Hoe het begon	13
Uittredingen.....	14
Wat zijn uittredingen.....	14
Duits	17
Lucide dromen	18
Wat zijn lucide dromen	18
Het beest	20
Een zwarte periode.....	23
Voorvallen op de begraafplaats	25
Wat zijn entiteiten	25
Begraafplaatstrauma	28
Hoe het verder ging	31
Voorzichtige interesse in het spirituele	32
Een moeilijke tijd, terug in de materie.....	33
Het ongewone wordt gewoon	37
Onverwachte voicemail	41
De volgende fase	43
Onze ontmoeting, maart 2017.....	44
Regressietherapie René, juni 2017.....	44
Wat is regressietherapie	45
Eerste onbevredigende ervaring van René.....	45
Wat is reïncarnatie	47
Wat gebeurt er tussen de levens in?.....	48
Wat is een zielsfamilie.....	48
Op zoek naar contact, eind 2018.....	49
Meer over apps voor paranormaal onderzoek.....	49
Onze eerste ervaringen met deze apps	50
EVP's (ook wel bandstemmen genoemd), januari 2019.....	51
Wat wordt er verstaan onder EVP	52
De geschiedenis van EVP.....	52
Wat kan het voor ons betekenen?	53
De eerste EVP-sessie bij Frans, maart 2019.....	54
Verhuizing, september 2019	57
Wat is channelen?.....	57
Een nieuw huis	57
Bewijs van aanwezigheid, maart 2020	60
Losse indrukken en aanvoelen van energie in 2020	61
Wat is restenergie	62

Restenergie zomaar op straat	63
Wat is een warmtebeeldcamera.....	63
Kastelen en meer.....	63
Vakantie Duitsland, augustus 2020.....	65
Poging tot een echt onderzoek, najaar 2020	67
Legendes rond Hummelo.....	67
Onze ervaringen bij de Witte en de Zwarte Kolk.....	68
Tweede (en derde) bezoek aan Frans, oktober/november 2020.....	70
Nathan, ons vaste gezelschap, eind 2020.....	73
Uitgebreide regressietherapie René, februari 2021	74
Wat is je hogere zelf.....	74
Een nieuwe sessie.....	74
Duistere ervaring René, juni 2021.....	84
Vakantie West Frankrijk, augustus 2021	84
De kracht van edelstenen, september 2021.....	85
Edelstenen en hun helende werking	85
Zijn edelstenen iets voor ons?.....	87
Esoterische boeken, september 2021	88
Het boek Emed, zijn leven aan Gene Zijde.....	89
Wat is magie.....	90
Wat zijn sigils	91
Wat is wicca.....	91
Binaural beats, september 2021	92
Wat zijn binaural beats	92
Experimenteren met binaural beats	94
Verdiepingsslagen, november 2021	94
Boodschap in een droom.....	95
Eerste ervaring met Google Nest.....	96
Aanloop naar de Reikicursus.....	97
Wat is Reiki	97
Vierde bezoek aan Frans november 2021	99
Korte ervaringen in huis, december 2021.....	102
Wat zijn Orbs?	103
Usui-Reiki 1 en 2, december 2021	104
Wat is een Reiki-inwijding	104
De cursusedagen	105
Contacten met onze 'huisgenoten', januari 2022.....	106
Manifestatie op de bewakingscamera.....	106
Daadwerkelijk in gesprek	107
Nieuwe inzichten over de toekomst, maart 2022.....	108
Vervolg cursus Usui Reiki, mei 2022.....	110
Wat is een spirituele gids.....	110
Reiki 3	110
Ravin de Genie, april 2022.....	112
Vakantie Tsjechië, Polen, Duitsland, juni 2022	114

Een dipje, juli 2022.....	118
Toekomstplannen, augustus 2022.....	119
Spirituele beurs, september 2022.....	120
Stedentrip Rome, oktober 2022	122
Wat is een SLS-camera	122
Ervaringen in Rome.....	122
Verschillende readings Erika, eind 2022.....	125
Wat is een tweelingziel.....	125
Wat is het tweelingzielenpad	126
Wat is een zielsmaatje	127
Wat is numerologie	128
Numerologie-analyse van Erika	129
Een gedetailleerd gechannelled leven.....	131
Wat is een tweelingzielentekening	132
De tweelingzielentekening van Erika	133
Wat is automatisch schrift.....	134
Een brief van de gids van Erika.....	134
Reading en korte vorige levens analyse René, eind 2022	135
Korte ervaringen in en om huis, november 2022.....	137
Afscheren van negatieve energie	137
Meer ervaringen Google-Nest.....	138
Violette Vlam, november 2022.....	139
Wat is de Violette Vlam.....	139
Voortschrijdend inzicht, november 2022	141
Onderzoek met GhostTube en K2 meter, december 2022	142
Toch een negatieve entiteit? 12 december 2022	148
Stedentrip Praag, december 2022.....	149
Wat zijn empathische en telepathische dromen	150
Ervaringen in Praag.....	150
Vijfde bezoek aan Frans, januari 2023.....	155
Rectificaties /aanvullingen oude EVP's Frans, februari 2023	158
Korte stedentrip Berlijn, februari 2023	164
Onder gelijkgestemden, maart 2023	165
Meer inzicht in een levensles van Erika, voorjaar 2023.....	167
Kloosterruïne Disibodenberg, april 2023	170
Wie was Hildegard von Bingen.....	170
Contact op de Disibodenberg	172
EVP thuis, april 2023	173
Vakantie Portugal mei 2023	177
Persoonlijke kaartleggingen, mei 2023	180
Wat zijn kaartleggingen	180
Kaartleggingen Erika: vorig leven in relatie met het heden.....	181
Wat verstaan we onder bezetenheid en exorcisme	182
Wat verstaan we onder karma en karmische levenslessen	183
EVP's met veel informatie, juni 2023.....	185

Demon Baäl	186
Een krachtrekking voor beiden, juni 2023.....	190
De Hildegard von Bingen reis, juni 2023.....	192
Contact thuis met Hildegard	192
Onze reis zelf	194
Boeken en inzichten, juni 2023	198
Elementals/natuurgeesten, juni 2023.....	199
Dromen verklaren, juli 2023	201
Meer over dromen	202
Voorbeelden van droom verklaren	203
Dromen lijken belangrijk voor mij.....	207
EVP's met onze huisgenoten, juli 2023	207
Nieuwe stappen juli 2023	209
Coachen.....	209
Aanvoelen zonder direct contact.....	209
EVP voor anderen dan onszelf.....	210
Nog meer natuurgeesten, juli 2023	211
Wat is een bosman	212
De ontwikkeling van Nathan, juli 2023.....	212
Wat is GhostTube Seer	213
De eerste bevestiging van de meerwaarde van GhostTube Seer.....	214
Goed bedoelde inmenging, juli 2023.....	215
Inzicht in het vorig leven van Erika, juli 2023	218
Meer over de demon in de schuren, augustus 2023.....	222
Gehoord worden en erkenning krijgen, augustus 2023.....	225
Stedentrip Edinburgh, september 2023	226
Landgoed Ampsen, veldonderzoek, september 2023.....	232
Droom met een boodschap, september 2023.....	237
Kundalini Reiki, september 2023	239
Wat is Kundalini Reiki.....	239
Kundalini Reiki cursus	240
En soms is iets ook even geen goed moment, oktober 2023	241
Wat is een full spectrum camera.....	241
Onderzoek in de planning	241
Ontmoeting met een dolende ziel, oktober 2023.....	241
Wat is de Estes Methode	242
Een entiteit met een persoonlijke hulpvraag	243
Indrukwekkende droom, november 2023	248
ZielsReading Akasha Kronieken, november 2023	250
Wat is een Akasha ZielsReading.....	250
Persoonlijke zielsreading	251
Hoe een vorig leven invloed heeft op dit leven, november 2023.....	258
Vakantie Keulen, december 2023	258
De boeken van Jozef Rulof, december 2023	263
Wie was Jozef Rulof	263

Mijn visie op Jozef Rulof	263
Negativiteit en desinformatie	264
De boeken van Jozef op hoofdlijnen	265
De boodschap.....	265
Kosmische wetten.....	266
Het Sferenrijk.....	266
Jozef Rulof en de kerk.....	267
Inzicht in het leven van een entiteit, december 2023.....	269
Wordt vervolgd, eind december 2023	272
Nawoord.....	273

Voorwoord

Over ons

Wij zijn René en Erika en wij hebben elkaar ontmoet in 2017. Deze ontmoeting zette bij ons beiden heel veel dingen in gang. Het duurde niet erg lang voor we ontdekten dat we een wel heel bijzondere band hebben. Hoe bijzonder precies blijkt pas later. Los van elkaar hebben we allebei een veelbewogen tijd achter de rug. In eerste instantie is het dus na de ontmoeting vooral tot rust komen bij elkaar. René is zich zijn hele leven al bewust dat hij meer ziet, hoort en weet dan de doorsnee mens. Daarnaast voelt hij zich vanaf zijn jeugd ook altijd anders dan anderen. Ik (Erika) was me dat een stuk minder, of misschien wel helemaal niet bewust. Maar zodra wij gaan praten over dit onderwerp en wat we allemaal meemaakten, vallen er heel wat spreekwoordelijke kwartjes op hun plek. Ik merk dat ik onbewust zeker wel worstelde met gewoon mee willen doen. Dat ik vaak vond dat ik maar zo'n saaie huismus was, die continue een schop onder haar kont nodig had om sociaal te doen. Dat ik niet goed snapte waar dat nu vandaan kwam, ik herkende dat helemaal niet binnen de familie. Ik concludeerde dus dat ik waarschijnlijk gewoon lui was wanneer ik mezelf liever afzonderde met een boek of iets creatiefs. Ik probeerde mijzelf ook heel lang daarin te veranderen. René had deze worsteling met zichzelf overigens niet. Hij accepteerde gewoon dat hij anders was. Maar dat 'anders voelen' past dus echt bij een spirituele mindset.

Vanaf het moment dat we samen regelmatig over deze dingen gaan sparren komt er een stroomversnelling in, wat wij nu weten, onze spirituele ontwikkeling. Om alles in die tijd een beetje voor mezelf op een rijtje te zetten ga ik het opschrijven. Schrijven is voor mij de manier om te verwerken en dat resulteerde al eerder in een boek.

Op dit moment zitten we nog steeds in een snelle ontwikkeling en volgen de verhalen elkaar in een rap tempo op. Het eind is nog lang niet in zicht. Ergens moest ik besluiten om te stoppen met dit boek en dat heb ik gedaan in een soort 'pauze-moment', eind 2023. Maar daarna ga ik gewoon weer verder met schrijven. Dus er komt vast ook nog wel een keer een vervolg.

Dit boek

Dit boek is opgedeeld in drie stukken. Het eerste stuk: 'Hoe het begon' met verhalen uit onze jeugd, zoals we ons die nu herinneren. Gaandeweg het schrijven komen er nog meer verhalen boven, maar vaak zijn die dan gekoppeld aan een bepaald inzicht of een gebeurtenis. Daarom beschrijf ik die ook pas op het moment dat het zich voordoet. In het tweede stuk: 'Hoe het verder ging' staan verhalen uit ons (jong)volwassen leven.

Ook daarvoor geldt dat dingen die later boven komen drijven, later beschreven worden. 'De volgende fase' is het laatste stuk, daarin staan alle verhalen die plaatsvinden na onze ontmoeting. Hier begint ons gezamenlijke spirituele pad. Een pad wat ons verbindt en waarin we heel langzaam ontdekken dat niets toevallig en alles voorbestemd is. Zelfs

als onze eigen wil er af en toe een puinhoop van maakt, dan nog komt alles uiteindelijk weer mooi bij elkaar. Het zal jullie niet verbazen dat dit het meest lijvige stuk is. En ook het stuk wat nog lang niet af is, omdat daar nog steeds aan ervaringen en leermomenten bijkomen.

Ik raad aan om het verhaal in eerste instantie in chronologische volgorde te lezen en niet gelijk willekeurige onderwerpen uit de inhoudsopgave te kiezen om apart te nemen. Dit verhaal omschrijft namelijk een leer- en groeiproces en daarin nemen wij jullie gaandeweg het boek mee. Door lukraak te gaan lezen loop je het risico dingen uit de context te halen, of niet helemaal goed te begrijpen.

Belangrijk voor de context van dit boek!

Van niet alle namen in dit boek kan ik toestemming vragen voor gebruik. De namen die in dit boek voorzien van een * zijn dus fictieve namen. Geciteerde teksten van anderen geef ik schuingedrukt weer. Als deze letterlijk overgenomen zijn van het internet staat daar een uiteraard een bronvermelding bij.

Daarnaast staat tussen de verhalen door, bij sommige onderwerpen, wat meer achtergrondinformatie. Dit kan je natuurlijk gewoon overslaan als je al bekend bent met deze informatie. Maar bij deze onderwerpen staat ook vooral hoe wij de dingen zien en onze perceptie daarbij. Er zijn over bepaalde zaken namelijk veel verschillende visies en verschillende meningen. Vergeet niet dat dit ons verhaal is met onze gedachtegang en onze visie en geen allesomvattende waarheid. Dus wellicht is het niet verkeerd om het toch even te lezen. Veel leesplezier!

René en Erika

Hoe het begon



Uittredingen

Wat zijn uittredingen

Uittredingen zijn ervaringen waarbij je de sensatie hebt dat je bewustzijn zich buiten je fysieke lichaam bevindt. Tijdens deze uittredingen kan je het gevoel hebben dat je boven je lichaam zweeft. Je ziet de omgeving vanuit een ander perspectief, of neemt gebeurtenissen waar die zich buiten je directe gezichtsveld voordoen. Veel mensen rapporteren uittredingservaringen in situaties van extreme stress, bijna-doodervaringen (BDE), tijdens meditatie, of zelfs spontaan tijdens de slaap. Meestal ervaar je tijd en ruimte anders dan in je normale waaktoestand, maar de ervaringen variëren sterk van persoon tot persoon. Velen geeft het een gevoel van verbondenheid met alles om hen heen en een sterke overtuiging van de tijdloosheid van het bestaan.

Er is veel speculatie en discussie over de oorsprong en de aard van uittredingservaringen. Het fenomeen zelf komt al voor in diverse oude geschriften en geloofsstromingen. De Griekse filosoof Plato geloofde bijvoorbeeld dat de waarneming tijdens ons leven slechts een zwakke afspiegeling is van wat we waarnemen als onze geest los is van het fysieke lichaam. Daardoor geloven veel mensen dat ze een spirituele betekenis hebben. Anderen zien ze als puur neurologische fenomenen, veroorzaakt door verstoringen in de hersenen. Er zijn tal van voorbeelden die de stelling ondersteunen dat alles in de hersenen plaatsvindt. Er zijn echter ook verhalen die deze verklaring in twijfel trekken. Zoals bijvoorbeeld het verhaal van de dame die tijdens een operatie een schoen zag in de dakgoot, buiten het ziekenhuisraam. Nadat zij haar verhaal vertelde en de verpleging het natrok, vonden ze inderdaad een schoen, exact op die plek die de vrouw beschreef. Voor veel onderzoekers is de vraag echter niet meer of de geest los van het lichaam kan zwerven in de stoffelijke wereld, maar hoe dit gebeurt. Wetenschappelijk onderzoek naar deze ervaringen is nog steeds beperkt en complex, voornamelijk omdat de ervaringen moeilijk te reproduceren en te meten zijn. Het ontbreekt aan een objectief vast te stellen waarheid, omdat de ervaring van de werkelijkheid voor elk individu anders is.

Ervaring van René

Het eerste wat ik me kan herinneren zijn die ‘rare nachtelijke gebeurtenissen’, waarvan ik nu weet dat het uittredingen waren. Ik dacht eerst dat het misschien dromen waren en besteedde ik er niet veel aandacht aan. Ik herinner me dan ook geen echte ‘eerste keer’. Geen idee dus wanneer het begon. Maar in mijn eerste bewuste herinnering weet ik al dat het geen droom is. Wat het wel was wist ik toen nog niet. Het was fascinerend, al kende ik dat woord toen uiteraard ook nog niet. Eén van mijn eerste bewuste herinneringen is me nog wel heel helder.

Ik zit op de rand van het bed. Ik ben net naar boven gegaan omdat het tijd is om te gaan slapen. Waarschijnlijk ben ik een jaar of vijf. Exact weet ik het niet meer, maar in elk geval ben ik nog een kleuter. Mijn moeder stopt me in en ik vraag me ondertussen

af of het weer gebeurt vannacht dat rare. Het gebeurt de laatste tijd vaker en ik word mij er steeds bewuster van. Ik ben niet bang, wel nieuwsgierig, wat is dit toch voor iets? En deze nacht gebeurt het inderdaad weer. Zo lig ik lekker te slapen en zo sta ik naast mijn bed en ik zie mijzelf nog steeds liggen, diep in slaap lijkt het. Volgens mij werd ik niet wakker, althans niet fysiek. Het is zo'n rare gewaarwording. Ik kijk om me heen en ik zie mijn slaapkamer precies zoals hij is, net als de andere keren dat dit gebeurde. Ik vraag me nu voor het eerst af, of ik niet meer kan dan kijken naar mezelf. Zou ik kunnen lopen? Ik probeer vooruit te komen, maar gewoon lopen lukt niet. Hoe kom ik nu van de ene plek naar de andere? Daar moet toch een manier voor zijn? Springen lijkt wel te lukken, althans ik kom omhoog, maar het voelt raar, net of ik zweef. Toch moet dit het zijn, ik spring nog een keer en maak een soort duik, het is heel eng, maar het lukt wel. Ik kom vooruit door middel van een zwemmende beweging, anders kan ik het niet omschrijven. Ik zweef door de lucht. Daarmee kan ik weg van dat bed, waarin ik zo te zien nog steeds lig te slapen. Ik kan helemaal de kamer door. Door het raam ik zie de tuin. Zou ik ook naar de gang kunnen? De deur van mijn slaapkamer is gewoon open, net als alle andere deuren in huis, dat is dus geen belemmering. Ik ga naar het kleine halletje waarop mijn kamerdeur uitkomt. Daar zijn ook de deuren van de slaapkamer van mijn ouders en de logeerkamer. Vandaaruit kom ik in een grotere hal, met daarin de badkamerhoek en de trap. Ik kan vast ook wel naar beneden, even proberen. Ik ga niet via de trap, maar duik over het traphek, gewoon omdat dat kennelijk kan. En dan laat ik me zo zakken in de hal beneden.

Om me heen kijkend zie ik rechts de deur naar de kelder, daarnaast het toilet en dan de voordeur naar buiten. Links zijn de keuken, de achterkamer en de voorkamer. Ik kan overal binnenkomen en rondkijken dit is leuk! Het is natuurlijk donker, maar ik zie sowieso geen kleuren. Alles is grijs. Ik zie de bank, de tv, de kachel en de dichte gordijnen voor het raam. Alles om me heen heeft een vaalgrijze kleur, alsof er nauwelijks contrasten zijn. Ik voel dat het glas van de gaskachel nog warm is. Papa en mama zijn dus nog niet zo lang naar bed. Laat ik eens in de kelder gaan kijken.

Zodra ik daar ben, heb ik het gevoel dat ik niet alleen ben. Dat is gek, want ik zie echt niemand. Het is dan wel donker, maar in de rest van het huis kan ik gewoon alles zien ondanks dat donker, realiseer ik me nu. Al ronddraaiend ik zie wel alle schappen met spullen, maar ik zie niemand staan. Toch voel en hoor ik aanwezigheid. Het voelt ongemakkelijk, ik weet niet goed wat ik daarvan moet denken. Snel maar weer terug naar de hal. Ik kijk naar de voordeur. Zou ik ook naar buiten kunnen? Aarzelend zweef ik naar de deur, me ondertussen afvragend of ik die deur wel open kan maken. Maar ik ben nog niet uitgedacht of ik sta buiten, zomaar op straat. Ook hier is het donker en heel stil, de straatlantaarns zijn aan. Ik zie andere huizen, hier en daar een auto en de maan hoog aan de lucht. Het is leuk om zo in het donker en de stilte rond te kijken. Maar ook hier is alles in datzelfde grijs. Na een poosje ga ik weer naar binnen. Zou ik dit ook met de achterdeur kunnen doen? En in de tuin kunnen? Ik probeer het gelijk. Ja, ook hier sta ik buiten voor ik het weet, zonder de deur open te doen. Dit is echt leuk. Ik sta op

het stoepje voor de deur. De tuin is een meter lager en ik ga daarheen. We hebben een diepe tuin, ik ben benieuwd hoe ver ik kom. Langs het L-vormige pad zweef ik naar de tuinpoort. Daar draai ik me om. Het verrast me dat ik het hele huis kan zien. Ik zie het raam van de slaapkamer waarvan ik inmiddels weet dat ik daar nog in bed lig te slapen. Ik begrijp het niet, maar accepteer het feit gewoon.

Over het tuinhek kijk ik het achterpad in, maar dat is niet fijn. Ik zie allemaal donkere schaduwen. Dit vind ik wel een beetje eng. Van wie zijn die schaduwen? Wat willen ze? Het lijkt wel of ze me wat willen zeggen? Maar dat wil ik niet, ik voel me weer heel ongemakkelijk. Snel draai ik me om naar de tuin en ga weer naar binnen. Even kijk ik nog naar de kelderdeur, daar was ook iets aanwezig. Was dat hetzelfde als achter de tuin? Ik heb geen idee, maar het is even genoeg, ik ga terug naar mijn kamer. Ik zweef weer over het traphek omhoog en ga mijn slaapkamer binnen. Vanaf het moment dat ik bij het bed aankom, herinner ik me niets meer tot ik wakker word. Kennelijk kwam ik vanzelf weer in mezelf terecht en sliep ik verder. Toch, als ik er 's morgens nog over nadenk, weet ik zeker dat dit geen gewone droom was. Wat het wel is weet ik op dat moment ook niet. Pas later, als ik volwassen ben, besef ik dat dit uittredingen waren, die me overkwamen. Deze uittredingen komen gemiddeld zo'n vier à vijf keer in de maand tot ik een jaar of negen ben. Op die leeftijd overkomt me iets anders, ik heb dan een zware tijd, maar daarover later. In elk geval zorgt die periode ervoor dat mijn uittredingen daar ophouden.

Tot die tijd zit er wel een soort ontwikkeling in de uittredingen. Waar het eerst alleen een leuke belevenis is, komen er later nog wat minder leuke aspecten bij. Zo kom ik op een gegeven moment aan bij de trap en laat mij, zoals inmiddels de gewoonte is, over het traphek naar beneden zakken. Als ik verder wil gaan naar de woonkamer hoor ik iets achter me. Tot mijn schrik zie ik beweging dat gebeurde hier nooit eerder. Terwijl ik beter kijk zie ik iets wat op een grote moker lijkt. Het zit vast aan een soort horizontale plank of lat en met een slaande beweging komt het langzaam mijn kant op. Wat opvallend is: in tegenstelling tot al het andere wat ik zie, is deze niet grijs, maar in kleur. Een grote paniek overvalt me, dit is zo intimiderend. Ik heb geen idee wat het is, maar ik ben er oprecht bang voor, vooral omdat het achter me aankomt. Zo snel als ik kan vlucht ik weer naar boven en eenmaal in mijn slaapkamer lijkt het verdwenen. Een tijdlang durf ik niet meer opnieuw naar beneden. Maar zodra ik weer de moed bij elkaar geraapt heb, blijkt de hamer, zoals ik het noemde, er lang niet altijd is. Het komt sowieso alleen tevoorschijn als ik over het traphek naar beneden ga. Ben ik eenmaal in de gang en heeft het zich nog niet laten zien, dan is het voor die nacht veilig. Als de hamer er wel is, vlucht ik zo snel mogelijk terug naar mijn slaapkamer, want daar komt hij niet. Dat terugvluchten lukt bijna altijd, vandaar dat ik het blijf proberen. Een enkele keer gaat het niet goed en blokkeert de hamer mijn weg terug naar de slaapkamer. Dan achtervolgt het me verder het huis in. Ik weet nog van een keer dat ik angstig wegvlucht en de fout bega om de woonkamer binnen te gaan. Als ik daar ben met de hamer achter me in de deuropening, besef ik pas dat er geen vluchtweg meer is. Nog steeds kan ik de

blinde paniek van toen voelen. Snel om mij heen kijkend vraag ik me nog even af wat ik moet doen, om dan zonder verder na te denken door het raam te springen. Gelukkig bezit ik de 'gave' om door deuren en ramen te gaan zonder ze te openen. Het raam in de woonkamer kan namelijk niet open omdat mijn vader dat met schroeven vastzette. Maar het raam is dus tot mijn grote opluchting niet stuk, kennelijk werkt het met ramen net zoals met deuren. Zodra ik weer naar binnen durf, is de hamer verdwenen. Ook de aanwezigheid in de kelder en achter de schutting blijft mij trekken. Ik vind het nog steeds eng, maar mijn nieuwsgierigheid is groter, dus af en toe probeer ik toch contact te maken. Ik weet dat ik met de schaduwen achter het hek wel een soort van interactie had. Of het ook begrijpelijke interactie is weet ik niet meer, ik verwacht van niet. De kelder bezoek ik, ondanks mijn ongemakkelijkheid, vaker. Ik blijf de aanwezigheid daar ook voelen en horen, maar ik zie ze echter nooit, niet zoals ik de schaduwen achter de tuin waarneem.

Duits

Ervaring van René

Rond dezelfde periode ben ik met mijn ouders op vakantie in Oostenrijk. We hebben een gezellig onderkomen in een boerderij. Ik weet dat we hier een jaar of drie opeenvolgend waren. Eén van die keren zitten we gezamenlijk in een restaurant/café. Ik weet niet meer of nu lunchen of koffiedrinken, maar dat doet er ook niet toe. Ik verveel me en loop naar de serveerster om te vragen of zij een kaartspelletje voor me heeft. Ik vind het leuk om daar een kaarthuis mee te bouwen. Dat heeft ze en ik ga ermee terug naar de tafel van mijn ouders.

Niet veel later komt diezelfde serveerster naar onze tafel om te vragen of we nog iets nodig hebben. Als ze ontdekt dat we Nederlanders zijn, zien we de verbazing op haar gezicht. Ze vraagt mijn ouders of ik soms geadopteerd ben. Nu is het de beurt van mijn ouders om verbaasd te kijken. "Nee, hoezo dan?" De serveerster vertelt dat ik accentloos Duits spreek. Mijn ouders moeten lachen en zijn eigenlijk net zo verbaasd als de serveerster. Ze gaan er voor het gemak van uit dat ik dat opgepikt moet hebben van de tv, die nogal eens op Duitse tv-zenders staat. In hun steenkolen Duits vertellen ze dat dan ook aan de serveerster. Deze aarzelt wat en vraagt zich nog af hoe het dan accentloos kan zijn, maar daar heeft niemand antwoord op. Ik ook niet, voor mij is het heel gewoon.

Tijdens de rest van mijn leven zal blijken dat ik meerdere Duitse dialecten kan verstaan en accentloos spreken, van Hoogduits tot plat dialect. Dat gaat vanzelf, zonder dat ik daarbij na hoeft te denken. Het brengt vaak komische situaties teweeg, waarbij Duitsers denken dat ik ze in de maling neem als ik vertel dat ik Nederlands ben. Of ze vragen verbaasd waarom ik een auto met een Nederlands kenteken heb. Hen overtuigen dat ik een geboren en getogen Nederlander ben is niet altijd even simpel.

Lucide dromen

Wat zijn lucide dromen

Een lucide droom is een droom waarin de dromer zich bewust is van het feit dat hij droomt. Het begrip 'lucide droom' is voor het eerst gebruikt door de Nederlandse psychiater en schrijver Frederik van Eeden in een artikel getiteld *A Study of Dreams*. Met de term 'lucide' verwijst hij naar de heldere staat waarin de dromer zich bevindt.

Een essentieel kenmerk van lucide dromen is dus dat je je tijdens het dromen realiseert dat je in een droomwereld bent. Deze dromen kunnen heel levendig en realistisch aanvoelen, soms bijna net zo echt als de waaktoestand. Dit kan variëren van het voelen van emoties tot het waarnemen van details in de droomomgeving. Je hebt vaak een zekere mate van controle over je acties en de gebeurtenissen in de droom. Je kunt beslissingen nemen, dingen veranderen of zelfs bewust experimenteren binnen de droomomgeving. Luciditeit begint meestal midden in een gewone droom, als je je ineens realiseert dat je ervaringen niet echt zijn. Vaak is dat omdat er iets onmogelijks of ongebruikelijks gebeurt (vliegen bijvoorbeeld). Sommige mensen worden lucide zonder duidelijke aanwijzing. De mate van luciditeit kan variëren. Bij een hoge mate van luciditeit heb je in de gaten dat de gebeurtenissen zich in je hoofd afspelen. Je beseft dat er geen echt gevaar dreigt. Dat je in werkelijkheid in bed ligt en ieder moment wakker kan worden. Bij een lage mate van luciditeit ben je je bewust genoeg om de gebeurtenissen te sturen, maar onvoldoende om je te realiseren dat ze niet echt zijn.

Lucide dromen kunnen spontaan optreden, maar je kunt jezelf ook trainen om ze op te wekken. Bijvoorbeeld door regelmatig droomdagboeken bij te houden en reality checks uit te voeren gedurende de dag. Maar ook door bepaalde mentale oefeningen te doen om je bewustzijn te vergroten tijdens je dromen. Lucide dromen worden vaak geassocieerd met creativiteit, zelfontdekking en het overwinnen van nachtmerries. Je kunt ze gebruiken om vaardigheden te oefenen, zoals sportprestaties, of om te experimenteren met creatieve ideeën. Lucide dromen zijn fascinerende ervaringen die een dieper inzicht kunnen geven in de werking van de menselijke geest. Om iets te leren over ons vermogen om bewustzijn te ervaren, zelfs tijdens de slaap. Maar ook wanneer je vaak lucide dromen hebt, blijft het grootste deel van je dromen doorgaans non-lucide.

Ervaring van Erika

Ik heb niet heel veel spirituele herinneringen aan mijn jeugd. Ik weet dat ik ergens blokkades oplep, maar ik weet niet precies wanneer. Van één blokkade heb ik een sterk vermoeden, dat zal ik straks opschrijven. Eerst heb ik wel iets anders dat me heel helder bijbleef: dromen en zoals ik nu weet lucide dromen.

De eerste droom speelt zich al heel vroeg in mijn jeugd af. Ik weet niet meer wanneer deze dromen beginnen, maar zoals ik het nu voor me zie, ben ik in deze droom altijd

rond de twee jaar oud en het verloop is ook altijd hetzelfde.

Ik ben in deze droom in mijn geboortehuis en het begint in de lange smalle gang die op de voordeur uit komt. Rechts van mij is mijn slaapkamer, afgescheiden van de woonkamer en links een steile trap naar boven. Ik kom uit de woonkamer en loop naar de trap. Boven woont tante Co, mijn oudtante. Zij heeft daar haar woon-slaapkamer en keuken. Ik ben altijd graag bij haar. Dan mag ik op de eettafel voor het raam zitten en kijken we samen naar buiten, naar alles wat er in de straat gebeurt. Een meter of vijftig verderop begint een tunnel, waar de snelweg overheen loopt. Uiteraard weet ik nog niet wat een snelweg is, maar de tunnel vind ik prachtig. Vooral als er een brommer doorheen rijdt, dat klinkt echt geweldig.

Ik sta nu onderaan die steile trap, ik kijk naar boven want ik weet dat tante Co daar is en dat ik niet zelf de trap op mag klimmen. Als ik roep komt ze me halen. Dus roep ik heel hard: “To, mag ik tomme?” om aan te geven dat ik boven wil. Maar in plaats van dat tante Co om het hoekje van de trap komt om me op te tillen verschijnt er plotseling een levensgrote leeuw. Die leeuw kijkt naar mij en als ik dichterbij wil komen begint hij te brullen. Ik schrik daar heel erg van en weet niet wat ik moet doen. Ik stap achteruit tot ik struikel en op de mat voor de voordeur val. Daar draai ik me om tot ik, met mijn gezicht naar de deur, op mijn knieën zit. Dan begin ik hard in mijn ogen te wrijven om wakker te worden. Ik heb geen idee waar die gedachte vandaan komt, het lijkt alsof ik altijd al geweten heb dat het zo werkt. Alsof ik me bewust ben dat ik droom. En het werkt. Elke volgende keer als ik deze droom heb, ga ik nog sneller op de mat zitten om in mijn ogen te wrijven en elke keer word ik weer netjes wakker. Maar ik blijf bang voor deze dromen, ook al weet ik kennelijk dat ik het altijd goed af kan laten lopen. Ik vind ze beslist niet leuk. Mijn moeder vertelt mij later dat het waarschijnlijk komt door de stofzuiger van tante Co. Ik was altijd erg bang van dat harde geluid boven aan de trap. Dat klinkt heel plausibel en misschien heeft die wetenschap er ook wel voor gezorgd dat de dromen ophielden te bestaan. Maar waarom ik gelijk wist dat ik droomde en wat ik kon doen om het te laten stoppen is me tot op vandaag nog een raadsel.

Een tweede droom die me heel helder bij bleef, had ik rond 1974. Ik ben dan ongeveer tien jaar. Ik droom die nacht heel gek vind ik zelf. Namelijk dat ik op een boot zit en dat er naast het water twee muren zijn. Die muren bewegen van beneden naar boven. Ik heb nog nooit zoiets gek gezien, wat een vreemde droom. Hij blijft in mijn hoofd hangen die droom, maar ik sta er verder niet heel erg bij stil. Ik vertel ook aan niemand iets over deze rare droom.

In deze periode rijden we regelmatig naar Rotterdam voor familiebezoek. Op een dag gaan we weer een kopje theedrinken bij oma en opa. Met mijn broertje en zusje zit ik achter in de auto. Eerst rijden we een stukje binnendoor, door de weilanden en daarna gaan we bij Kesteren de A15 op. Vlak langs deze weg is kort daarvoor de Oostelijke

sluis bij Tiel geopend. De twee enorme torens van de hefdeuren torenen boven het wegdek uit. Ze zijn me nog niet eerder zo opgevallen als vandaag. Ik vraag nieuwsgierig aan mijn vader wat dat is. Hij legt uit dat dat de nieuwe sluizen zijn. Ik kijk een beetje moeilijk, want ik begrijp niet wat hij bedoelt met 'sluizen', wat is dat? Ik heb er nog nooit van gehoord. Dus hij legt uit dat een sluis is gemaakt om het water tegen te houden. Dat je zo de hoogte van het water kan regelen als het water aan de ene kant van de dijk hoger is dan de andere kant. De sluis houdt aan verschillende kanten het water tegen, of laat het doorstromen naar de andere kant, zodat de boot op dezelfde hoogte komt te liggen en weer verder varen kan. Terwijl hij dat vertelt komen ineens de beelden van mijn droom naar boven. Hier droomde ik van, hoe kan dat? Precies dat gebeurde er in mijn droom. Het was dus niet gek dat de boot in mijn droom op en neer ging tussen twee muren. Ik zat in een sluis! De hele weg vraag ik mezelf af of ik het me niet verbeelde dat dit hetzelfde is als in mijn droom. Bij oma is het gezellig en ik vergeet het hele verhaal. Maar op de terugweg komt het weer naar boven als we er op de andere weghelft wat dichters langs rijden. Ik kijk nog eens goed. Wat ik zie is echt een-op-een mijn droom. Tegelijkertijd vraag ik me nogmaals af of het wel klopt. Want hoe kan ik dromen over iets waarvan ik het bestaan niet eens afwist? In de weken die volgen, op grotere afstand van het hele gebeuren, wordt het me nog onduidelijker en vraag ik mezelf af of ik het hele verhaal niet heb gedroomd. Dus ook dat stukje in de auto, dat wat mijn vader vertelde en mijn reactie daarop. Hoe verder weg van de gebeurtenis, hoe onzekerder ik word. Ik ben dan inmiddels bijna overtuigd van het feit dat ik alles droomde, dus dat ik droomde dat ik een droom had die later uitkwam. Ik twijfel zo aan mijzelf dat ik dit maar wegstop. Het kan gewoon niet dat dit echt gebeurde.

Heel vaag heb ik in mijn hoofd dat dit soort dingen vaker gebeurden. Dat ik dacht dat ik een droom had waarin ik droomde, wat later voor een soort van *déjà vu* zorgde. Dat de tijdlijn niet leek te zijn wat het werkelijk was. En omdat dat in mijn optiek van die tijd niet kan, kan ik het voor mezelf niet anders verklaren dan dat ik het allemaal wel gedroomd moet hebben. Ik weet het, het klinkt heel vaag en ik kan er ook (nog) niet echt bij. Misschien komt dat nog.

Het beest

Ervaring van René

Het leven kabbelt een beetje door zoals dat gaat op deze leeftijd. Tot aan het verhaal van het beest kan ik kan me niets bijzonders herinneren uit die tijd. Of het moet een ander vreemd ding zijn waarvan ik niet weet of dit iets met het spirituele te maken heeft of niet. Maar misschien moet ik het toch even noemen om volledig te blijven. Want op een of andere manier blijf ik kennelijk vreemde dingen aantrekken.

Het gebeurt als ik een jaar of zeven ben en mijn vader, die bij de spoorwegen werkt,

avonddienst heeft. Ik ben alleen thuis met mijn moeder en lig al op bed. Waarschijnlijk slaap ik zelfs al, als mijn moeder naar bovenkomt en me wakker maakt. Ze ziet er wat opgewonden uit als ze tegen me zegt: “Kom eens kijken, er iets heel raars!” Ik ga met haar naar beneden en naar buiten. Daar kijkt ze naar boven. Ik volg haar blik en dan zie ik het ook: recht boven ons, op zo’n honderd meter geschatte hoogte, hangt iets met knipperende lichten. Het is geen vliegtuig, want het hangt stil, bovendien maakt het ook geen geluid. Doordat het donker is kunnen we niet zien wat het nu precies is of waar het op lijkt. Er gaat iets vreemds vanuit, we horen niets, zien alleen die lichten. Het intrigeert wel enorm. Samen staan we bijna drie kwartier te kijken, maar er gebeurt verder niets. Uiteindelijk gaan we weer naar binnen en als mijn moeder een poosje later nog eens gaat kijken is het weg. We zagen het daarna ook nooit meer, maar het is me altijd bijgebleven als iets raars. Het is het enige uit deze periode wat ik me herinner als anders dan anders, afgezien dan van mijn uittredingen.

We gaan een stukje vooruit in de tijd. Ook bij dit verhaal weet ik niet meer precies hoe oud ik was. Waarschijnlijk een jaar of negen. Ik ga logeren bij mijn oom en tante en ik heb daar zin in. Ik vind die logeerpartijtjes bij familie wel leuk. Bij mijn oom en tante is het altijd gezellig. Mijn twee nichtjes zijn iets jonger dan ikzelf, maar dat maakt niet uit. Ze wonen in het buitengebied en ik vermaak me daar uitstekend. Lekker buiten ravotten, rondhangen in de grote schuur en spelen met de dieren in en om het huis. De logeerkamer kijkt uit over de velden en ik kijk daar dan ook graag naar buiten. Het geeft me een heerlijk vrij gevoel om daar te zijn. Die dag brengen mijn ouders me ’s morgens met de trein, want een auto hebben we niet. Ze blijven een poosje op bezoek en als ze weer naar huis gaan blijf ik bij mijn oom en tante. Ik heb een gezellige avond en slaap lekker die nacht op mijn inmiddels vertrouwde plekje in de logeerkamer. De volgende dag vermaak ik me zoals eerder gezegd lekker buiten en in de grote schuur. Gewoon een logeerpartij net als anders.

In de avond veranderd dat. Ik ga tegen bedtijd naar boven. Het schemert inmiddels en ik loop naar mijn bed dat naast het raam staat. Gewoontegetrouw werp ik een blik naar buiten terwijl ik me omdraai naar mijn bed. Maar halverwege die draai verstar ik. Zie ik nu iets zitten op het afdak onder mijn raam? Een groot beest of zo? Ik draai mij terug naar het raam om eens beter te kijken. Het is heldere maan en het zit met de rug naar mij toe. Het lijkt inderdaad op een beest, groot, zwart en harig, niet iets wat ik eerder zag, bij mijn weten. Het is net zo groot als ik ben en ik zie een paar harige puntige oren. Terwijl ik kijk en peins wat of het zou kunnen zijn, draait het beest heel langzaam zijn kop mijn kant uit. De rest van zijn lijf beweegt niet, alleen zijn kop en die draait verder dan je zou verwachten bij een beest. Zijn kop lijkt een beetje op dat van een vleermuis, maar dat is niet het ergste, hij heeft ook knalrode ogen, die wel vuur lijken te spuwen. Dan opent hij zijn bek, die groter blijkt dan je in eerste instantie ziet. Zijn tanden zijn

enorm groot en scherp. Het beest kijkt mij recht aan en grijnst kwaadaardig. Het voelt heel agressief en ik voel ook gelijk dat het echt voor mij bedoeld is. In doodsangst draai ik me om en gil ik het hele huis bij elkaar. Ik rende nog nooit eerder zo snel de trap af, voor mijn gevoel in niet meer dan twee stappen. Mijn oom en tante springen overeind, ze schrikken van mijn hysterie.

Ze vragen wat er aan de hand is, maar mijn paniek is zo groot dat ik nauwelijks iets fatsoenlijks uit kan brengen. Niet veel meer dan: "een monster op het afdak." Mijn tante probeert me te troosten: "Joh je hebt vast gedroomd." "Dat kan niet," stamel ik: "ik lag nog niet eens in bed." En uiteraard beseffen ze dat dat ook niet logisch is, ik ging nog geen vijf minuten geleden naar boven. Ik tril op mijn benen en de paniek moet nog in mijn ogen te zien zijn. Mijn oom zegt: "Kom, dan gaan we even kijken boven, wijs me maar aan waar je dat gezien hebt." Maar ik ga voor geen goud meer naar boven, nooit meer! Mijn oom gaat daarom zelf kijken en ziet niets. Niets op het afdak en niets in de tuin. Voor de zekerheid kijkt hij ook nog buiten, maar hij ziet niets. Dat maakt mijn verhaal niet geloofwaardiger. Maar toch lukt het ze niet om me te kalmeren. Het maakt niets uit dat mijn oom niets (meer) ziet. Voor mij is het meer dan echt en het gevoel van bedreiging valt als een zwarte deken om mee heen. Ik krijg wat te drinken en mijn oom en tante proberen me rustiger te krijgen, zodat ik alsnog lekker naar bed kan gaan om te slapen. Het is namelijk al laat. Maar ik ben niet te vermurwen. Geen haar op mijn hoofd denkt erover om hier te blijven. Sterker nog, ik heb het gevoel dat ik hier nooit meer terug wil komen. Al het fijne van het logeren op de boerderij is op een slag verdwenen. Ik wil naar huis, maakt niet uit hoe, maar ik wil hier nu weg.

Mijn oom en tante blijven hun best doen om me over te halen om hier te blijven, desnoods ergens anders slapen dan in de logeerkamer. Het is duidelijk dat ze mijn verhaal niet heel serieus nemen. Het maakt mijn angst niet minder, integendeel, het feit dat ik er kennelijk alleen voor sta, maakt het alleen maar erger. Ik blijf dan ook bij mijn verhaal, ik wil naar huis, vandaag nog. Mijn tante belt naar huis en overlegt met mijn ouders wat ze hiermee aan moeten. Ze is duidelijk niet blij. Mijn ouders krijgen mijn radeloosheid, die nog steeds hevig is, mee. Hoewel ze het niet echt snappen, is één ding wel duidelijk. Hun zoon lijkt een verschrikking meegemaakt te hebben en of dat nu veroorzaakt is door iets echts of door verbeelding dat maakt hen niet uit. Het vervelende is alleen dat ze geen auto hebben en dat het te laat is voor openbaar vervoer heen en terug. Er zit dus niets anders op dan dat mijn oom me met de auto naar huis brengt. Mijn oom en tante, die merken dat ik op geen enkele manier tot bedaren te brengen ben, snappen inmiddels ook wel dat dit dan de enige optie lijkt. Dus zo gaat het, met een autorit van drie kwartier, grotendeels in ijzige stilte. Het kalmeert me wel enigszins en ik ben blij als ik weer thuis ben.

Na dit gebeuren zette ik daar nooit meer een voet in huis, laat staan dat ik er logeerde. De relatie met mijn oom en tante bekoelde ook dusdanig dat het nooit meer echt goed

kwam. Een paar jaar later, na het overlijden van mijn vader, werd mijn oom nog wel officieel mijn voogd. Ik begreep nooit waarom, want we zagen hem nooit meer. Met mijn moeder besprak ik dit hele voorval van dat beest wel eens. Ze zei nooit dat het verbeelding was, maar het was ook duidelijk dat ze niet goed wist wat ze hiermee aan moest. Ik voor mijzelf weet wat ik zag en ik ben er ook van overtuigt dat het echt was. De betekenis ervan is me tot op vandaag nog steeds niet duidelijk.

Eén keer eerder maakte ik mee dat iemand me vertelde over zo'n zelfde soort beest dat zijn pad kruiste. Dat was ergens in 2019 denk ik. Ik weet het niet helemaal precies meer, maar rond deze tijd komen we regelmatig thuis bij Frans Smidt Gieskens, een bandstemmenspecialist. Eerst om bandstemmensessies te doen en later om het zelf te leren. Verderop komt dat nog uitgebreid aan bod. Zijn beschrijving van het beest klopte precies met mijn beeld. Dat vond ik echt heel bijzonder. Tijdens dit gesprek bleek dat er, net als bij mij, tijdens zijn leven het een en ander aan zware tegenslagen waren. Dat ook hij met veel dingen worstelde. Sindsdien vraag ik me af of daar misschien een relatie in zit? Nog veel later krijg ik een mogelijke verklaring, maar het waarom is me nog steeds niet helemaal duidelijk.

Een zwarte periode

Ervaring van René

Over bovenstaande wordt verder niet meer gesproken en het verdwijnt naar de achtergrond. Ik kan het me nog altijd vers voor de geest halen als ik dat wil, maar het leven vult zich weer met de gewone dingen die een schoolgaand kind meemaakt. Achteraf gezien ben ik ook daar wel een beetje een vreemde eend in de bijt, een buitenstaander. Niet in de zin van dat ik geen vrienden of goede contacten heb, zeker niet. Ik heb op die leeftijd vrienden genoeg, maar ik voel gewoon geen behoefte om me ergens bij aan te sluiten, om ergens bij te horen. Een eenling, zoals ze dat noemen, dat ben ik nu nog steeds. Toch weten leeftijdsgenoten me in die tijd altijd te vinden. Op een of andere manier komt men met problemen altijd bij mij. Onder andere hieraan denkende, realiseer ik me later dat ik al van jongs af aan veel volwassener gedrag vertoon dan leeftijdsgenoten. Maar ik weet dan nog niet beter, voor mij is het op dat moment mijn gewone leven dat door kabbelt.

Tot de jaarwisseling van 1976-1977. Ik ben op dat moment elf jaar en er gebeurt weer iets gekks met mij. Zonder enig aanwijsbare reden voel ik mij ineens niet goed. Het lijkt of ik van het ene op het andere moment depressief ben. Misschien is depressie niet het juiste woord, het is alsof er een loodzwaar, donker deken over mij hangt. Ik word heel erg somber en ik heb geen idee hoe dat komt. Ik probeer te bedenken of er iets is voorgevallen de afgelopen tijd, maar dat lijkt niet het geval te zijn. Waarom voel ik mij dan zo raar? Ik wil dit helemaal niet. Ik hoop dan ook dat het in het nieuwe jaar snel weer

beter zal gaan. Maar dat is niet het geval. Ik blijf maar nare gedachten houden, veel gedachten gaan over de dood en dat snap ik al helemaal niet. Waarom ben ik daar zo mee bezig? Waarom houdt die zwaarmoedigheid maar aan? Dat is toch niet normaal? Hoe langer dit duurt, hoe moeilijker het voor me wordt. Ik probeer me eraan te onttrekken door afleiding te zoeken, dat helpt een klein beetje. Maar zodra ik niets meer om handen heb, komt het gevoel en de gedachten aan alles wat met de dood te maken heeft in alle hevigheid terug. En afleiding op zich is al lastig genoeg. Ik heb niet veel zin meer om dingen te ondernemen, om buiten te spelen en om met mijn modelbouw bezig te zijn. Niet omdat ik lusteloos ben, maar die loodzware deken lijkt ook lichamelijk te werken. Alles kost me zo intens veel moeite dat ik er al tegenop kan zien om ergens aan te beginnen. Het allerergste vind ik het om 's avonds naar bed te gaan. In bed worden alle donkere gedachten nog donkerder lijkt het wel. Ik slaap ook heel slecht en geen nacht aan één stuk. Mijn dromen zijn al even deprimerend, dus ook daar vind ik geen ontsnapping.

Mijn ouders merken natuurlijk wel dat er iets met mij aan de hand is dat ik heel zwaar op de hand ben. Ze weten niet zo goed wat ze er mee aan moeten en dat snap ik, ik weet zelf ook niet hoe ik hier mee om moet gaan. Hoe vaak ze het ook vragen, ik kan ze niet vertellen wat er nu precies scheelt en nog minder waar het vandaan komt. En net als zij word ik er moedeloos van. Voor de rest van de wereld probeer ik de schijn op te houden door zo gewoon mogelijk door te gaan. Maar dat kost me zoveel moeite. Ik heb nog minder behoefte aan samenspelen dan anders. Vrienden zien me dan ook veel minder buiten dan voorheen. Mijn ouders proberen me te helpen met afleiding. Ze doen veel gezelschapsspelletjes met me en dat helpt een klein beetje op dat moment, maar een oplossing is het niet.

Deze gemoedstoestand blijft tot in het voorjaar bestaan, zonder enige vorm van verandering. Ook de langere dagen en het mooiere weer helpen me niet. In april moet mijn vader weer voor een longfoto. Dit is een regelmatig terugkerend onderzoek vanuit zijn werk. Mijn vader is rangeerder en werkt daardoor vaak in verontreinigde lucht. De uitslag van dit onderzoek is niet goed, hij blijkt longkanker te hebben. Dat is uiteraard een klap voor ons gezin. Vanaf dat moment gaat hij een medisch traject in. Dit levert echter niets op en al in mei horen we van de artsen dat hij uitbehandeld is. Vanaf dat moment blijft hij thuis en rest er alleen nog palliatieve zorg.

Gek genoeg houdt in deze periode mijn 'depressie' op te bestaan. Een vreemd moment, want juist nu zouden nare gedachten over de dood begrijpelijker zijn. Maar ze houden op, of althans, ze zullen er waarschijnlijk nog wel zijn, maar op een andere manier. Het voelt niet meer als die loodzware deken. Ik heb dat nooit goed begrepen. De sombere gedachten en gevoelens worden vervangen door intense rouw, maar dit voelt toch beter dan die periode daarvoor. Dat zorgt weer voor een schuldgevoel. Ik voel me opgelucht omdat ik me beter voel, maar tegelijkertijd rouw ik om mijn vader die er straks niet

meer zal zijn. Ik zou niet opgelucht moeten zijn. Betekent dat dan ik niet van mijn vader houd? Nee, natuurlijk niet, dat weet ik zelf ook wel, maar ik snap het niet. Ik kan het ook niet uitleggen aan anderen, dus probeer ik dat te verbergen.

Mijn vader overlijdt in november van dat jaar na een zwaar ziekbed en hoewel dit een moeilijke, nare tijd is, keert mijn 'depressie' toch niet terug. Ik dacht daar later nog vaak over na. Wat was dit? Voorzag ik de dood van mijn vader? Had ik een (negatieve) aanhechting? Later zal er meer duidelijk worden, in elk geval heb ik zo'n periode gelukkig nooit meer gehad in mijn leven.

Voorvallen op de begraafplaats

Wat zijn entiteiten

Een 'entiteit' is een zeer ruim begrip en verwijst naar iets dat heeft bestaan of wat nog steeds bestaat. Het heeft een bewustzijn. Met een entiteit wordt een geest of een bovennatuurlijk wezen bedoeld. Met bovennatuurlijk bedoelen we hier: niet menselijk, zoals bijvoorbeeld een demon of een elementaal. Dit stuk geeft een korte verklaring van de entiteiten waar je het meest van hoort. Deze lijst is absoluut niet volledig en wat we beschrijven is onze perceptie. Als je rondkijkt op het internet en in de literatuur, kom je namelijk heel veel verschillende visies en beschrijvingen tegen.

Entiteiten zijn niet zeldzaam en ze zitten overal. Niet alleen in oude spookhuizen of enge bossen en moerassen. De meeste entiteiten zijn positief, daar hoeft je je niet druk over te maken. Het zijn de entiteiten die mogelijk een negatief effect op je kunnen hebben, waar je voor op moet passen. Deze kunnen ook overal zitten, maar ze zijn vaak in verhoogde concentratie aanwezig op plekken met een negatieve lading. Bijvoorbeeld op plaatsen waar negativiteit, dood, pijn en boosheid aanwezig is, of was. Let daarom uit voorzorg extra op je persoonlijke energetische grenzen bij plaatsen als ziekenhuizen, slagvelden, gevangenis en begraafplaatsen.

Geesten

Een geest kan de essentie, het wezenlijke, van een mens of dier zijn. Daarmee komt het erg in de buurt van wat we ook wel 'de ziel' noemen. Of, wanneer je niet in het bestaan van de ziel gelooft, de gedachten, emoties en wil van een levend wezen. Zij hebben hun lichaam losgelaten en zijn nog aanwezig als een vorm van energie. Geesten weten niet altijd dat ze overleden zijn en begrijpen niet waarom anderen hen niet zien. Ze doen dan hun best om op allerlei manieren die aandacht te trekken. Of ze weten het wel en willen juist een specifieke boodschap overbrengen. Meestal zijn dit degenen die de weg naar het licht nog niet kunnen vinden. Ze kunnen zich vastklampen aan mensen, zich groeperen in gebouwen of zomaar rondzwerven. Als gevolg hiervan kan je sensaties als kou, hoofdpijn, misselijkheid of een vorm van duizeligheid ervaren als je in dezelfde

ruimte of omgeving bent. Maar je kan ook vermoeidheid en onverklaarbare (niet-eigen) emoties oppikken. Geesten kunnen op verschillende manieren hun aanwezigheid kenbaar maken. Ze kunnen zich laten zien, geluiden produceren, je aanraken of zelfs tegen je spreken. Soms gebruiken ze ook geuren om te laten merken dat ze er zijn.

De meeste geesten zijn niet slecht, maar soms wel negatief. Bepaalde overledenen kunnen echt volledig vastzitten in hun negatieve emoties. Ze zijn dan zo boos op alles dat ze je wel kwaad willen doen en dwars zitten. Maar in de meeste gevallen is het of alleen maar plagen, of onbewust mensen laten schrikken in een poging tot contact.

Demonen

Er wordt altijd heel snel over demonen gesproken, ook als het alleen maar gaat om een negatieve entiteit. Demonen kan je eigenlijk onderverdelen in twee vormen. Er zijn demonen die ooit menselijk waren, maar die zich verlaagden tot het allerlaagste dierlijke niveau. Dit zijn entiteiten die het kwaad vertegenwoordigen en proberen mensen van het juiste pad af te leiden. Ze gebruiken mensen om zich via hen te kunnen uitleven. De andere vorm van demonen zijn geen menselijke wezens, maar bovennatuurlijke. Zij hoeven niet noodzakelijkerwijze duister en kwaad te zijn, maar ze denken en reageren anders dan mensen doen. Wanneer deze zich manifesteert, doet hij dit meestal om zichzelf te verdedigen of te voeden. Negativiteit en menselijke emoties zijn voor hen als voedsel. Dit betekent dat deze demon lang niet in alle gevallen kwaad wil, maar vanuit ons standpunt wel kwaad doet. Ze zijn bijzonder egoïstisch. Er bestaan echter wel degelijk puur kwaadaardige demonen, die bewust mensen schade willen berokkenen. En het is niet altijd duidelijk of het dan gaat om een demon uit de eerste of de tweede categorie.

Elementals

Een elemental (of in het Nederlands een elementaal) is een entiteit die nooit een mens geweest is, het is een natuurgeest. Elementals behoren tot de oudste entiteiten die er bestaan en gaan heel ver terug in de tijd, de oude Kelten aanbaden deze natuurgeesten al. Sommige ervan zijn goedaardig, andere zijn kwaadaardig. Ze zijn meestal verbonden met, zoals hun naam al doet vermoeden, de elementen vuur, lucht, water en aarde.

Als je last hebt van entiteiten

Wanneer je veel last hebt van entiteiten, kijk dan eerst eens kritisch naar je eigen energie. Wat in jou maakt dat je deze entiteiten aantrekt? Wees bewust en bewaak je eigen energetische grenzen. Wanneer je in balans bent, stressvrij en gelukkig, dan is de kans heel erg klein dat je last hebt van entiteiten-aanhechting. Entiteiten beschikken over een ander ruimte- en tijdsbesef dan wij en ze leven vaak in hun eigen 'wereld.' Soms kunnen ze ons niet eens (bewust) waarnemen. Wanneer je contact wilt maken met een entiteit,