

gevolgen werd. Nu 'stortte de man zich in slaap' en stakte telkens zijn ademhaling. Hij herhaalde zijn laatste levensmomenten van een keer ervoor.

De huidige testapparaten van de doktoren hadden veel weg van ouderwetse zuurstofmaskers. Door met een speciaal 'masker' op te slapen, is het huidige lichaam telkens in de waan dat er nog sprake is van zuurstofmaskers, neerstorten en in leven zijn... in een vorig leven weliswaar. Kleine misvatting.

Grote kans dat als deze man een vorig leven zou verwerken en afronden waaraan hij nog onbewust vasthoudt - de gedachte 'zolang mijn adem af en toe stukt, leef ik nog terwijl ik neerstort' - dat hij geen of minder last van zijn apneu's zou hebben.

### Vorig leven en niet kunnen inslapen

Kees (54), bakker, had al jaren inslaapproblemen. Al was hij nog zo moe na een lange dag werken in zijn bakkerij, in slaap vallen kostte hem vreselijk veel moeite. Met gespitse oren lag hij te luisteren naar ieder geluidje dat hij hoorde in het donker, om vervolgens urenlang wakker te liggen in bed. Kees had al van alles geprobeerd om het inslapen te vergemakkelijken. Van schaapjes tellen, warme anijsmelk drinken tot hypnoseoefeningen. Niets hielp, zijn inslaapprobleem bleef. Hij had er al last van 'sinds hij in dienst moest'. Bij navraag bleek dat Kees als kind beroepsmilitair wilde worden, maar eenmaal in dienst, vond hij het leger niet meer bij hem passen. Het enige waar hij goed in was, was 'op wacht staan'.

En daar zat 'm nou net de kneep. In een vorig leven als stadswacht, ergens in de late middeleeuwen, was Kees een energieke garnizoenssoldaat die zijn vak als bewaker zeer serieus nam. Op wacht staan en niemand doorlaten, hij kon het prima. Tot de nacht waarbij hij door vermoeidheid, na een lange werkdag, overmand werd en tijdens zijn dienst in slaap viel. Precies die nacht sneed iemand van 'de vijand' zijn keel door. De wachter stierf met de gedachte 'Ik had niet in slaap moeten vallen, dan had ik nog geleefd'. Toen Kees eenmaal begreep dat die gedachte sloeg op het verleden, kon hij nieuwe gedachten toelaten bij zijn huidige slaappatroon. Het was nu immers veilig om in slaap te vallen. Er stond niemand naast zijn bed met een mes.

### Nachtmerries

Geregeld terugkerende nachtmerries bij jonge kinderen bevatten nogal eens fragmenten uit vorige levens. Ook dromen en nachtmerries van volwassenen, vooral wanneer het repeteerdromen betreft die ze al sinds hun kindertijd hebben. Ons brein verwerkt tijdens het slapen spontaan allerlei zaken die we ooit meemaakten. Of dat nu recente ervaringen zijn of oude ervaringen uit het verleden. In een aantal van mijn boeken komen verhalen

voor over cliënten die last hebben gehad van nachtmerries. Soms kunnen nachtmerries als ingang gebruikt worden om onaffe traumatische ervaringen uit vorige levens uit het onderbewuste omhoog te laten komen en daarna met behulp van reïncarnatietherapie emotioneel te verwerken.

### Jonge kinderen en nachtmerries

Vooraf jonge kinderen kunnen last hebben van nachtmerries die vorige levens gerelateerd zijn. Ze verwerken bijvoorbeeld tijdens hun slaap - helemaal vanzelf - pijn en verdriet uit een recent vorig leven via het slaaproces. Ouders ervaren dergelijke nachtmerries van hun kinderen vaak als griezelig. Wanneer ze hun (half)slappende, huilende, gillende kind wakker willen maken om te vertellen 'dat het maar een droom is', lijkt het alsof hun kind niet wakker wil of kan worden, alsof ze hun kind niet kunnen bereiken. Dit hangt samen met de diepte van de slaap, vergelijkbaar met trancediepte waarop vorige levens herinnerd kunnen worden. In zo'n geval doe je er goed aan je kind vast te houden totdat het vanzelf wakker wordt. Spreek hardop uit dat je kind - ook al lijkt het nog diep in slaap te zijn - dat je kind veilig is, 'in het hier en nu', thuis, bij die en die. Benadruk zoveel mogelijk voorwerpen waar het kind nu van houdt: je bent nu in je eigen kamer, bij je pop, beer etc. Kaderen in het huidige leven zorgt voor rustig wakker worden.

### Nachtmerries, vorige levens en volwassenen

In 'Diehards in de war' beschrijf ik de ervaring van de 71-jarige Bert. Hij had een paar keer per jaar last van onbegrijpelijke nachtmerries waarbij hij wild met zijn armen en benen om zich heen sloeg. Hij gilde er hard bij. Hij geloofde deels in reïncarnatie, deels niet, maar moest toch erkennen dat de frequentie en 'ergte' minder werden nadat hij begreep dat hij in een vorig leven is omgekomen bij een granaatontploffing in een oorlogssituatie. Het gillen en wild om zich heen slaan kreeg een plek in het verleden. In het boek 'Waarom Esther geen Robinson werd' staat een voorbeeld van de 48-jarige Hannah die geregeld droomde dat soldaten haar achterna zaten. Ze werd iedere keer in paniek wakker op het moment dat ze stappende laarzen dichterbij hoorde komen. Een razia-ervaring uit de tweede wereldoorlog werkte nog na. Zowel bij Bert als bij Hannah probeerde hun eigen zielsystemen als vanzelf via dromen alsnog traumatische ervaringen uit het verleden, in dit geval vorige levens, emotioneel te verwerken. Dus, heb je rare slaapproblemen? Misschien is de oorzaak zo vreemd nog niet en wie weet is er ook nog wel een oplossing. <

Reïncarnatietherapeuten die aangesloten zijn bij de Nederlandse Vereniging van Reïncarnatietherapeuten kun je vinden via [www.reincarnatietherapie.nl](http://www.reincarnatietherapie.nl) of [www.earth-association.org](http://www.earth-association.org). Meer praktijkverhalen over werken met inzichten uit vorige levens vind je op [www.vorigelevens.nl](http://www.vorigelevens.nl) of [www.blogspot.com/vorigelevens](http://www.blogspot.com/vorigelevens)