

Wie vóór ons leefden, staan achter ons

Staan en gaan in de lijn van je voorouders

© Riet van Rooij



We houden ons doorgaans niet zo bezig met onze voorouders. Het woord doet ons misschien denken aan primitieve culturen met uitheemse gebruiken, of we associëren het begrip met duffe stambomen, wemelend van nietszeggende namen. We zijn bovendien al lang blij dat we verlost zijn van de keten van van vader op zoon doorgegeven beroepen, en dat we een totaal ander vrouwenleven leiden dan dat van onze moeders en grootmoeders. Wij staan op onszelf, menen we, wat zouden we ons dan bezighouden met de generaties vóór ons?

Net je oma

Ik zie het verschijnsel optreden in mijn omgeving; juist na de dood van hun ouders, tantes of opa's nemen mensen kwaliteiten van hen over. Het is alsof onze verwanten door te sterven iets vrijgeven wat vervolgens *in ons* tot leven kan komen. Het ziet ernaar uit dat we niet alleen geld en goederen erven, maar dat er ook brokjes levenshouding als een estafettestokje worden doorgegeven.

'Misschien is het zo dat je je meer bewust wordt van wie je zelf bent als je ouders sterven, maar op een of andere manier lijkt het ook wel of er een stukje van mijn moeder in mij is gefloept', aldus Margriet. 'Mijn moeder was een vrouw die geen blad voor de mond nam, en sinds zij overleden is is het gemakkelijker voor mij om ronduit te zeggen wat ik vind en niet zo bang te zijn voor de gevolgen. Ik ben sterker, meer geaard.'

De kunst is natuurlijk om te bepalen welke van die geërfde eigenschappen onze verdere ontwikkeling ondersteunen, en welke we moeten zien te transformeren. We erven immers niet alleen mooie dingen, maar ook lelijke. Het is een onbewust

verlopend proces waar we stap voor stap bewustzijn over kunnen krijgen. Dan kunnen we erin gaan sturen en onze keuzes maken. Als we niet uitkijken is het risico dat we net zo'n mopperkont worden als onze oma namelijk niet ondenkbaar...

Een lijntje met boven

Charlotte kampt met vruchtbaarheidsproblemen en twijfelt of ze wel of geen hormoonstimulatie wil. Haar man laat het aan haar over, omdat het om haar lijf gaat. De gynaecoloog presenteert het als de aangewezen stap, maar Charlotte huivert. Ze weet hoe gevoelig ze is voor medicatie. We hebben er al op verschillende manieren naar gekeken, en nu doen we een geleide meditatie waarin ze contact kan maken met een gids of een engel, die haar kan helpen om bij haar wijsheid te komen. Tot Charlottes verbazing verschijnt haar grootmoeder voor haar geestesoog. Ze heeft deze vrouw maar kort gekend, en kan zich maar weinig van haar herinneren. Wel heeft ze altijd een speciale band met haar gevoeld, en het ontroert Charlotte dat ze nu zo dichtbij komt. De boodschap van haar grootmoeder komt erop neer, trouw te zijn aan wat ze zelf denkt en voelt. Charlotte weet precies waar dit over gaat: meer tijd nemen voor zichzelf, de haast eraf halen en naar mildere alternatieven gaan zoeken - klassieke homeopathie of acupunctuur. Charlotte voelt zich gesterkt door de ontmoeting met haar grootmoeder.

Het valt mij op hoeveel mensen een speciaal lijntje hebben met een overleden oma, opa, tante, oom, vader of moeder - over de dood heen. Vaak hebben ze warme herinneringen aan deze persoon, maar het komt ook voor dat ze hem of haar pas na de dood 'ontdekken'. Wie zichzelf als nuchter beschouwt vertelt er vaak wat besmuikt over, alsof het een rare tic is om, bijvoorbeeld, contact hebben met de overleden zus van je moeder. Voor wie zich vertrouwd voelt met het bestaan van de geestelijke wereld is het een gegeven: we staan in verbinding met wie ons zijn voorgegaan.

Elsa: 'Mijn vader is vroeg overleden, ik was zestien, en ik ben hem heel lang kwijt geweest, maar tijdens een crisis van een paar jaar geleden kwam hij heel helder in mijn bewustzijn. Ik had toen overigens al een poos ervaring opgedaan met spirituele ontwikkeling en het trainen van mijn intuïtieve vermogens. Hoe dan ook, mijn vader leek met mij mee te kijken, heel warm en betrokken; dat was onbekend voor me, maar tegelijk heel vertrouwd en werkelijk. Ik ervaar hem sindsdien als een gids. Als ik me op hem afstem tijdens het mediteren kan ik met hem praten. Niet dat zijn stem dan galmend door mijn hoofd klinkt of zo, maar ik *weet* dan meer. Het is alsof hij het grotere weten dat hij nu, in die andere dimensie heeft, eventjes aan mij uitleent. Ik word opgetild naar een positie vanwaar ik inzicht heb in wat er op een dieper niveau speelt.'

De ervaring dat overleden dierbaren ons op aarde tot gids zijn is van alle tijden, van alle gezindten en alle leeftijden. Onlangs viel ik midden in een tv-programma waarin een jonge soapacteur vertelde dat hij contact heeft met zijn overleden opa.

Wat altijd weer opvalt is dat overledenen na hun dood een stuk wijzer lijken dan toen ze nog leefden. Ik denk dat dat ook zo *is*; het ego van degenen die de aarde verlaten hebben vervaagt, en hun wezen licht op. We maken dan ook niet zozeer contact met de *persoonlijkheid* van onze overleden dierbaren, maar hun *zielskwaliteiten* worden zichtbaar voor ons. De liefde die er was is nu ontdaan van aardse beperkingen en vormt een brug waarlangs we op zielsniveau met elkaar kunnen communiceren.



Familieziel

In een recent artikel in Jonas heb ik mijn vermoeden geuit, dat onze aanstaande ouders een soort trillingsveld vormen waar onze ziel door aangetrokken wordt. Vanuit het voorgeboortelijke bestaan kiezen we hen uit vanwege de lessen die ze voor ons in petto hebben. Deze lessen schuilen zowel in hun kwaliteiten als in hun tekortkomingen. De thema's die wij oppikken uit dat trillingsveld of weefwerk dat onze ouders met elkaar vormen, passen precies bij de trilling van onze ziel en vormen de bedding voor onze groei.

Onze ouders staan niet op zich. Ook zij zijn geboren uit vaders en moeders die levenshoudingen hebben voorgeleefd, overtuigingen hebben doorgegeven, struikelblokken hebben neergelegd. Je zou kunnen zeggen dat een familie een energieveld is waarin bepaalde levensthema's van generatie op generatie worden doorgegeven. Iedere generatie doet een stukje, en geeft aan de volgende door wat verworven is, maar ook wat nog verder ontwikkeld moet worden en wat om transformatie vraagt. Een familie heeft een eigen ziel, waarbinnen diverse krachten op elkaar inwerken en die elkaar in evenwicht houden. We kunnen er niet omheen, en we doen er goed aan ons daar bewust van te zijn.

Om zelf iets te ervaren van hoe onze uitdagingen en onze verlangens samenhangen met de levens van de vrouwen en mannen die ons voorgingen, kun je de vooroudervisualisatie doen (zie eind van het artikel). In het *eerste deel* zet je in gedachten je ouders, grootouders, en verdere voorouders achter je. Je krijgt dan een eerste gevoel voor al die verschillende levens die de bedding vormen van jouw aardse bestaan.

In het *tweede deel* neem je na elkaar de posities in van deze mensen; je gaat dus achter de plek staan waar je zat, daarna achter die plek, enzovoort. Je treedt dan letterlijk in de voetsporen van je voorouders, je stemt je af op hun energie en ervaart deze in je eigen lijf en gedachten. Blijkbaar kunnen we met ons bewustzijn *intunen* op het energieveld van de individuele leden van de familie waartoe we behoren. Hun trilling is op een subtiel niveau waarneembaar voor ons en we pikken met ons bewustzijn juist die facetten op, die aan de orde zijn in ons eigen groeiproces. Sanne verwoordt het zo: "Ik vond het frappant dat ik zo'n duidelijk gevoel kreeg op die verschillende plekken als ik er ging staan. Mijn oma, die ik alleen ken van verhalen en foto's, werd heel werkelijk voor me. Ik voelde haar struise trots in mijn

eigen lijf. Mijn overgrootmoeder voelde heel ingeperkt, benauwd, heel anders. En de energie van mijn betovergrootmoeder was weer anders, sereen en wat afstandelijk. Nadat ik me in die verschillende vrouwen had ingeleefd realiseerde ik me dat ik ze allemaal ook in mijzelf herken. Het zijn allemaal ook stukjes van mij.”

Boegbeeld

Als je de hier beschreven kennismaking met je voorouders echt aangaat, met behulp van de hier opgenomen oefening of onder begeleiding, kun je interessante ontdekkingen doen. Lisette: ‘Ik heb echt ervaren welke grondhouding mijn grootvader had ten opzichte van mijn vader, hoe dat mijn vader gevormd heeft. Daar was ik van onder de indruk; het wierp een nieuw licht op mijn vader. Het besef hoe mijn grootvader op zijn beurt weer de invloed van mijn betovergrootvader onderging maakt het allemaal zo menselijk. Al met al - ik heb de vrouwelijke lijn ook afgewerkt tot en met mijn betovergrootmoeder - vond ik het heel verhelderend. In de mannelijke lijn trof ik, kort samengevat, aan: angst, eenvoud, contemplatie; de vrouwen hadden thema's als seksualiteit, strijdbaarheid en plichtsbesef. Ik herken die thema's stuk voor stuk, en weet ook dat ik die verschillende aspecten - het zijn bijna uitersten - moet zien te verbinden. Voor mij vielen heel veel worstelingen in mijn leven op hun plek door me zo te verdiepen in mijn *roots*.”

In de praktijk zijn er allerlei variaties mogelijk op het hier beschreven concept. Als je wilt uitzoeken welke vrouwelijke waarden in jouw familie zijn doorgegeven, kun je je beperken tot de vrouwelijke lijn: je neemt dan alleen de vrouwen die aan je moeder voorafgingen. Je kunt er dan ook andere vrouwen bij betrekken, tantes en oudtantes bijvoorbeeld, maar ook de vrouwen van vaderskant. Je kunt ze bewust visualiseren, maar je kunt ook aan je hogere zelf vragen welke vrouwen uit je familie belangrijk voor je zijn, en dan wachten wie zich melden.

Patrics: “Ik heb zo gevoeld hoe al die vrouwen hun best hebben gedaan iets van hun leven te maken. Het maakt me ook milder naar mijn moeder toe. Bij mij is heel erg het besef gegroeid dat ik een boegbeeld ben, en ik voel me heel erg gesteund door al die vrouwen achter me. Het is alsof mijn voormoeders tegen me zeggen: ga en zoek nieuwe wegen.”

Het is aan ons om met de bagage die we hebben meegekregen van al die generaties een volgende stap te zetten en ons authentieke bestaan toe te voegen aan de keten. Het eren van onze voorouders is geen archaïsch of exotisch verschijnsel, maar een aspect van een eigentijdse spirituele levenshouding.

Vooroudervisualisatie deel I

- 1. Stel je voor dat je moeder achter je staat, achter je linkerschouder. Stel je op haar in, probeer een gevoel van haar hele wezen te krijgen - wie zij is (of was), deze vrouw uit wie je geboren bent.*
- 2. Stel je voor dat achter je moeder haar moeder staat, jouw oma/ grootmoeder. Stel je op haar in, probeer een gevoel van haar wezen te krijgen - ongeacht of je haar kent of hebt gekend of slechts verhalen over haar gehoord hebt.*
- 3. Stel je voor dat achter je oma haar moeder staat, jouw overgrootmoeder. Stel je op haar in, probeer een gevoel van haar wezen te krijgen - ongeacht of je haar hebt gekend of slechts verhalen over haar gehoord hebt of niks van haar weet. Voel de vrouw uit wie je oma is voortgekomen achter je, achter je moeder en je oma.*

4. *Realiseer je dat de lijn eindeloos doorloopt. Voel de vrouwen achter je, je voormoeders van moeders kant.*
5. *Ga hetzelfde te werk met de mannelijke lijn: visualiseer je vader achter je rechterschouder en daarachter de mannen die hem zijn voorgedaan: je opa/ grootvader, overgrootvader en verdere voorvaderen.*

Vooroudervisualisatie deel II

Leg pen en papier klaar.

1. *Stel je opnieuw voor dat je moeder achter je linkerschouder staat. Sta dan op en ga op haar positie staan. Voel je moeder, leef je in in het wezen van deze vrouw, puur door haar energie toe te laten in je lijf. Hoe voel je je? Wat denk je, wat is belangrijk voor je; wat is je motto? En hoe voel je je ten opzichte van de vrouw die (in je verbeelding) voor je zit op de stoel, je dochter (=jij): wat geef je aan haar door? Pak pen en papier en vat in steekwoorden samen wat je ervaart als je in de schoenen van je moeder staat.*
2. *Nog steeds op de positie van je moeder, je inlevend in haar, realiseer je je dat achter je de vrouw staat uit wie je bent voortgekomen: je moeder (jouw oma dus). Ga dan een stap achteruit en neem de positie in van je oma. Voel haar, leef je in in het wezen van deze vrouw. Hoe voel je je? Wat denk je,; wat is je motto? En hoe voel je je ten opzichte van de vrouw die (in je verbeelding) voor je staat, je dochter (die dus jouw moeder is) : wat geef je aan haar door? Vat samen wat je ervaart.*
3. *Stel je voor dat, terwijl je je grootmoeder 'bent', achter jou je moeder staat, (zij is in feite dus jouw overgrootmoeder). Ga dan een stap achteruit en neem de positie in van je overgrootmoeder. Stel je op deze vrouw in. Hoe voel je je? Wat is je motto? Wat geef je door aan je dochter (die dus jouw oma is)? Schrijf op wat je ervaart.*
4. *Realiseer je dat de lijn eindeloos doorloopt. Voel al die vrouwen achter je, en besef dat hun levens aan het jouwe vooraf zijn gegaan en hun invloed hebben in het hier-en-nu. Neem vervolgens de tijd voor stap 1 t/m 4 voor de mannen van vaderskant. leef je in in je vader, je opa/ grootvader en overgrootvader en je verdere voorvaderen.*

Bekijk je aantekeningen en laat op je inwerken wat je bevindingen hier en nu voor je betekenen. Welke thema's komen naar voren? Wat zie je als rode draad? Welke innerlijke opdracht haal jij eruit?

©)Riet van Rooij

Dit artikel werd eerder gepubliceerd in het tijdschrift Jonas en mag naar hartenlust verspreid worden.