

Healing Fields

Hoe oma na de dood haar trauma verwerkt

Traumacoach en schrijfster Leonie Linssen (62) werd afgelopen zomer ziek: griep en bronchitis. Haar ziek-zijn bleek verbonden met onverwerkte emoties rond seksueel trauma van haar oma die op haar waren overgedragen. De ziel van oma zocht haar op en vertelde over haar ervaringen in de Healing Fields, een plek in het universum waar groepen vrouwen een ziel helpen bij de heling van seksueel trauma.

TEKST: LEONIE LINSSSEN

Tijdens de herstelfase van de griep afgelopen zomer, werd ik door mijn gidsen uitgenodigd een korte boswandeling te maken. Terwijl ik genoot van de mooie luchten en de natuur en probeerde de muggen van me af te slaan, kwamen de boodschappen door. *Je oma is in de Healing Fields.* En even later: *Heb je interesse om er een kijkje te nemen?* 'Nou laat maar', zei ik, 'ik heb genoeg gedaan voor mijn familiesysteem en ik heb nu even mijn handen vol aan mijn eigen genezing. Die griep en dat hoesten.' Het irriteerde me. Had ik dan nooit tijd voor mezelf? Ging deze griep niet over grenzen aangeven? *Het zal je inzichten geven*, zo luidde de repliek. Zucht... Ik ben altijd in voor nieuwe inzichten en vind het heerlijk om te groeien en te leren. Tevens was ik, eerlijk is eerlijk, wel nieuwsgierig naar die Healing Fields. Echte vrouwen kunnen gemakkelijk twee dingen tegelijk, bedacht ik me, dus kon ik ook wandelen én film kijken. Zo gezegd zo gedaan. Daar liep ik dan in het bos en in de multidimensionale film zag ik ondertussen waar de ziel van mijn oma was beland.

Paard van Troje

Mijn oma ziet eruit als een vrouw van een jaar of veertig met lang, bruin haar. Ze is ergens midden in de natuur op een grasveld, met in een cirkel om haar heen minstens vijftig vrouwen. Ze staat in het midden van de cirkel, bij een levensgroot houten paard. Het ziet er een beetje uit als het paard van Troje, met verschillende houten vlakken. Oma heeft een ouderwetse rieten mattenklopper in de hand. Ze zit vol onderdrukte boosheid op haar echtgenoot. Boos over wat hij met haar gedaan heeft, altijd seks willen en zo niet dan naar hun kinderen. God, wat is ze boos op hem! De bedoeling is dat ze zich inbeeldt dat hij het paard is. En dat houten paard mag ze slaan. Net zolang tot de boosheid verdwenen is. Kansloos, denk ik meteen. Ik had dat al gezien bij de heling van mijn vorige leven in de Tweede Wereldoorlog, waarbij een SS-er in Auschwitz een vrouw met een knuppel haar voet verbrijzelde en haar vervolgens doodschoot. Ik zag tijdens het helingsproces dat alle energie die je uit boosheid op een ander afreageert middels slaan, onmiddellijk naar jezelf terugkeert. Je komt daardoor steeds verder van jezelf af te staan, van je ware zelf. Het leidt onder meer tot zelfhaat. Verwerk je de emoties niet, dan kom je deze in een volgend leven tegen en krijg je ze alsnog op je bord. Ik beschrijf mijn helingsreis van dit vorig leven in mijn biografie *De Karmadrager - bevrijding van seksueel geweld door de eeuwen heen*. Maar blijkbaar is dit nu wél de uitnodiging voor mijn oma. Ik ben benieuwd naar het doel ervan.

*'Healing Fields: een plek waar
groepen vrouwen een ziel helpen
bij de heling van seksueel trauma'*

In galop

Mijn oma slaat erop los, net zolang tot al haar energie op is en ze hijgend naast het houten paard staat dat uiteraard geen kik geeft. *'Het helpt niet'*, verzucht ze richting de leidster van de groep, terwijl ze haar plakkerige haren uit haar gezicht veegt. *'Het helpt niet.'* Ik moet lachen om wat ik zie. Mijn oma in die jurk met die mattenklopper op dat houten paard. Het zou een therapievorm kunnen zijn. Ze gooit het ding op de grond en vraagt om een stuk hout, zodat ze harder kan slaan. Een van de vrouwen geeft haar een houten balk ter grootte van een tafelpoot. Ze begint het houten paard met geweld te slaan, maar het enige dat gebeurt is dat de weerslag in haar arm alleen maar groter wordt en alles zeer doet in haar lijf. Het paard is niet stuk te krijgen en reageert niet. Geërgerd smijt ze het stuk hout op de grond. Wat nu? De vrouwen zeggen niks en ook de leidster zwijgt. Mijn oma kijkt hijgend naar het houten paard, dat er maar bewegingsloos staat te staan. Wachtend tot ze uitgeraasd is? Ze krijgt meelij met het dier en slaat haar arm om de hals van het paard. *'Ach arme, jij kunt er ook niks aan doen'*, zegt ze en ze legt haar hoofd even in zijn hals. Op het moment dat ze het paard knuffelt, verandert het spontaan in een echt levend bruin paard. Olala, nu wordt het leuk, denk ik. Ik hou van dit soort magie! Mijn oma hield bij leven van paarden. De leidster van de groep gebiedt haar te gaan rijden door de healing Fields totdat ze tot rust is gekomen. *'In galop! Geef hem de sporen! Neem de leiding!'* Mijn oma laat zich dat geen twee keer zeggen, springt op het paard en galoppeert weg. Het leuke van multidimensionale films is dat je ze gewoon vooruit kunt spoelen, net als bij een ouderwetse video. Ik heb geen zin om twee uur naar mijn oma te kijken die op een paard door de velden rijdt. Ik speel de multidimensionale film vooruit en binnen een paar seconden zijn we twee uur verder en is mijn oma weer terug bij de groep. Ze is haar onrust kwijt en heeft haar innerlijke leiderschap teruggevonden. Aldus mijn oma.

'Genieten van je eigen vrouwenlijf en seksualiteit is het begin van iedere vervullende relatie'



DE SYMBOLIEK VAN HET PAARD

Paarden staan spiritueel gezien symbool voor het ontdekken van nieuwe gebieden. In de wereld, maar óók in onszelf. Traditioneel gezien staan ze voor toverkracht, reizen en vrijheid én voor de drijvende kracht van het verlangen. Waar verlang jij als ruiter met jouw paard naar? Berijd jij je paard vanuit dwang of vanuit harmonie? Paardrijden vanuit dwang werkt niet. De symboliek van het paard is verbonden met het eerste chakra. Hier huist onze innerlijke veiligheid: hoe kun je veiligheid voor jezelf creëren? Het basischakra is ook verbonden met vertrouwen. Deze twee elementen zijn erg belangrijk voor de verbinding met jezelf, om zo jezelf leiding te kunnen geven. Wie vanuit harmonie de teugels in eigen handen neemt, valt als het ware samen met het intuïtieve paard. Het paard helpt je zo om je eigen vrijheid en macht te ontdekken.

Tantra

Het is tijd voor de volgende helingsfase. Oma voelt zich ondertussen nog steeds boos. Nu is ze boos op haar lichaam, want ze voelt niks meer, dáár, van anderen. Ze wijst ernaar en schreeuwt naar de vrouwen. *'Het is dood'*, roept ze uit. *'Dood! Hoe kan ik nu ooit nog een echte vrouw zijn, na alles wat er gebeurd is?'* De ziel van de leidster lijkt op mijn collega Sophie Verheij, die zowel tantrika als psychologe is. Ze gebaart oma op haar rug te gaan liggen met haar benen gespreid over haar benen, jawel, tantra. Heus. Mijn oma aan de tantra! Ik lig in een deuk! De leidster legt haar in de Kashmirische tantramassage-houding en plaatst haar handen op haar onderbuik. Alles gebeurt overigens met kleren aan. Energie kan namelijk overal doorheen. Wow... wat straalt deze vrouw! Alle vrouwen om hen heen verbinden zich ondertussen met hun eigen licht, creatiekracht en sensualiteit. Zo vormen ze een cirkel van zelfliefde. Ze strelen zichzelf en elkaar heel liefdevol: hun armen, buik, benen, gezicht en haren. Het is zo heerlijk lichtgevend om dit allemaal te zien, want ja, ik gun mijn oma in haar nieuwe bestaan net zo'n vervuld leven als ik nu leid op dit gebied. Mijn oma ontdooit en begint te bewegen. De trauma-energie verlaat haar lichaam. Ik ken het van vrouwen tantra. Het is zó helend. Genieten van je eigen vrouwenlijf en seksualiteit is het begin van iedere vervullende relatie. Het licht van de leidster verspreidt zich door het bekken van mijn oma, ze geeft het als het ware door. Heel de groene wei wordt nu verlicht. Moeder Aarde



‘Ik moet lachen om wat ik zie: mijn oma in die jurk met die mattenklopper op dat houten paard’

glundert. Zo hilarisch om te zien allemaal en hun geluiden in mijn hoofd te horen. Beter dan zoemende muggen in het bos!

De energie van zelfliefde

‘In mijn volgend leven ga ik vrouwen leren hoe ze zich met hun seksualiteit kunnen herverbinden’, roept mijn oma spontaan uit. *‘Maar je bent er nog niet’,* zegt de leidster van de groep. *‘Je moet je namelijk ook nog leren te openen voor een man en je met hem leren te verbinden. Seksueel genieten met een man.’* *‘Oh nee, dat nooit meer’,* roept mijn oma uit. *‘Dat hoofdstuk is klaar.’* Ze staat onmiddellijk op en veegt haar handen af aan haar schort, die ze blijkbaar ook draagt. Dat ken ik van haar, zo grappig. Dat gebaar! Maar de leidster is onverbidde-lijk. Het is een onderdeel van het geheel. Samen zijn met vrouwen onder elkaar is superleuk, leerzaam en helend, maar het échte werk zit er natuurlijk in dat mannen en vrouwen weer in liefde samenkomen. Mijn oma zucht. *‘Morgen weer een dag. Eerst slapen.’* Het zijn mooie dingen die ik gespiegeld krijg via de helingsreis van mijn oma. Ik herinner me dat ik in een vrouwentantra-weekend in 2013 bij een vrouw terechtkwam die seksueel misbruikt was. Een zogeheten yonimassage zat er bij haar niet in, ze was vaginistisch (d.w.z. dat er teveel spanning op het

geslachtsdeel van de vrouw staat, red.). Hoeveel liefde ik ook in mijn aanraking legde, ze kon zich niet openen. Ik heb toen bij mijn gidsen een helingsmethode besteld die ik kon toepassen, zonder fysiek intiem te hoeven worden met vrouwen. Die heb ik jaren later gekregen. Maar deze methode is ook heel bijzonder. De energie van zelfliefde, in een cirkel van vrouwen die allemaal van zichzelf houden. Als we dat kunnen doorgeven aan elkaar, verandert het fysiek ook. Een getraumatiseerd lichaam kan immers niet achterblijven als de energie zo positief en verbindend is, is mijn stelligste overtuiging. Wat een prachtige helingsvorm mag ik zo ontvangen! Samen met mijn collega Sophie Verheij geef ik vrouwen trainingen met als thema ‘grenzen en grenzeloosheid in de liefde’. Later in de week ontvang ik nog meer methodieken voor de training. Zo wordt ziek-zijn inzichtgevend en brengt het een opening naar iets nieuws. •

In een volgend artikel deel twee van de helende reis van mijn oma door de Healing Fields: de intieme seksuele herverbinding met een man.

Leonie Linssen (1962) is coach, karmisch en systemisch traumahealer en trainer van coaches en therapeuten bij haar bedrijf ‘Verander je Wereld’. Ze ontwikkelde onder andere de opleiding *Integrated Soul Alignment* en de jaargroep ‘Tweelingzielenbegeleiding voor coaches en therapeuten’. Leonie schreef diverse boeken rond meervoudige liefdesrelaties en spiritualiteit. www.veranderjewereld.nl en www.liefdedelen.nl.