

STEPHANIE MINES

Ongeboren herinneringen

De oorsprong van
veerkracht voordat je
de wereld zag



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *The Secret of Resilience*, uitgegeven door Healing Arts Press, een onderdeel van Inner Traditions International

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet invoeren of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

Vertaling Jörgen van Drunen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Zeno
NUR 728

ISBN 9789020220988
ISBN e-book 9789020220995

© 2023 The DOM Project
© 2023 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

INHOUD

Voorwoord door Cherionna Menzam-Sills 9

Inleiding

Herinneringen aan de toekomst 15

- 1 Het pad van de verwonde healer betreden 21
- 2 Veerkracht en de ontdekking van je
oorspronkelijke grootsheid 31
- 3 De weg van de grote geneesvrouw 41
- 4 Voorbij de epigenetica 57
- 5 Alle rivieren van pracht stromen naar de zee 67
- 6 Wat zijn de rivieren van pracht? 77
- 7 Elementaire toegangspoorten en het verenigde
bewustzijnsveld 93
- 8 Regeneratieve gezondheid voor een wereld die een
klimaatverandering doormaakt 111
- 9 Je veerkrachtige embryogenese 171
- 10 Het geheim van veerkracht 213

Nawoord	227
Het perspectief van een inheemse taoïst door Spring Cheng	
Verklarende woordenlijst	235
Bibliografie	247
Over de auteur	255

VOORWOORD

DOOR CHERIONNA MENZAM-SILLS, PH.D.

Terwijl we ons in de baarmoeder ontwikkelen, vinden er gebeurtenissen plaats die de rest van ons leven gevolgen voor ons kunnen hebben. Ondanks, of misschien wel dankzij de kracht van deze periode, blijft zij vaak in de schaduw van ons onbewuste. Met de juiste intentie, focus en therapeutische ondersteuning kunnen we ons bewuster worden van de gebeurtenissen en ervaringen van de eerste dagen van ons leven.

In de periode voorafgaand aan onze geboorte vormen we een fysiek lichaam waarin we onze weg in de wereld kunnen vinden. Tijdens dit proces vormen we ook een brein, zenuwstelsel en een psyche. Er worden zaadjes geplant en patronen gevormd voor hoe we met het leven waarin we terecht komen zullen omgaan. Op basis van de omgeving die we ervaren – zelfs op cellulair niveau, als sperma, eicel en de oorspronkelijke eencellige mens die we zijn wanneer die twee samensmelten – bereiden we ons voor op de wereld waar onze moeder ons naartoe draagt. Haar perceptie van liefde, veiligheid en steun of van afgezonderdheid, toxiciteit en bedreiging beïnvloedt onze fysieke omvang, vorm en gezondheid, maar ook onze persoonlijkheid en gedragsmatige en relationele geneigdheden. De omstan-

digheden en emoties rondom onze conceptie en de ontdekking van de zwangerschap zijn minstens zo belangrijk voor onze vorming als hoe we worden geboren en bij onze geboorte worden ontvangen. Deze omstandigheden kunnen allemaal levensbevorderend of traumatisch zijn.

De epigenetica laat zien wat veel mensen intuïtief al wisten, namelijk dat de ervaringen van onze voorouders, zelfs voor die van onze moeder, ook invloed op ons hebben. Onze genen kunnen zijn veranderd door de trauma's of leefwijze van onze grootouders.




Embryologie heeft niet alleen te maken met het vormen van fysieke structuren, maar ook met onze percepties, overtuigingen en persoonlijke verhalen die ervoor zorgen dat we het leven aankunnen. Als we ons niet bewust zijn van ons prenatale leven en de geschiedenis van de generaties die ons zijn voorgegaan, kunnen onze pogingen om onszelf te helen worden gedwarsboomd.

Ongeboren herinneringen is een zeer persoonlijk en prachtig poëtisch verslag van het ontdekken en helen van de gevolgen van traumatische ervaringen die we in de embryonale fase van ons leven kunnen hebben. In tegenstelling tot de meeste boeken over embryologie is dit boek bijzonder fascinerend en wil je het in één ruk uitlezen. Zelfs voor iemand als ik, voor wie de embryologie en prenatale psychologie een enorme passie zijn sinds ik er begin jaren negentig van de vorige eeuw voor het eerst mee in aanraking kwam, zijn de meeste andere boeken over embryologie niet zo fascinerend. Ze zijn zelden zo persoonlijk als dit boek. Maar in mijn ervaring schrijft Stephanie Mines altijd zo!

Stephanie en ik hebben elkaar tijdens ons prenatale helingsproces leren kennen. Hierbij werden we begeleid door William Emerson, pionier op het gebied van prenataal- en geboortetherapie. Ik herinner me nog dat ik een bepaald ontzag voor Stephanie had toen we ons in haar prachtige studio in Eldorado Springs in de buurt van Boulder (Colorado) tijdens een workshop in onze vroegste trauma's verdiepten. Toen ik na mijn afstuderen de drang voelde om meer te weten te komen over embryologie en pre- en perinatale psychologie, was ik diep geraakt en voelde ik me heel erg gesteund toen Stephanie me uitnodigde om tijdens haar cursus aan het Naropa Institute gastlessen over dit onderwerp te geven. En tijdens mijn workshops *Embodying Embryology* die ik in haar studio mocht geven heeft ze ook gehoor gegeven aan mijn honger naar nog meer kennis. Daardoor was het voor mij vanzelfsprekend om haar uit te nodigen om deel uit te maken van mijn promotiecommissie.

Terugkijkend ben ik Stephanie heel dankbaar voor haar niet-aflatende steun toen ik in de embryologische stadia zat van de ontwikkeling van mijn eigen werk op het gebied van de embryologie en pre- en perinatale psychologie. Kregen alle embryo's maar zo'n genereuze, creatieve ondersteuning. Maar als Stephanie in de baarmoeder net zo'n goede steun had gekregen als ze mij bij mijn werk heeft gegeven, had ze dit opmerkelijke boek niet gebaard! Zoals ze zelf uitlegt, is het boek voortgekomen uit haar eigen lijden en de uitdagingen die al vóór haar geboorte begonnen.

Het lezen van dit nieuwste boek van Stephanie herinnert



me aan de vurige passie die ik bij haar heb gezien en waarvan ik vermoed dat die ervoor heeft gezorgd dat ze niet één, maar vier pogingen tot abortus heeft overleefd! Dat maakt mijn bewondering voor haar alleen maar groter! Terwijl we met haar verhaal en dat van andere moedige mensen die ze heeft begeleid kennismaken, worden we uitgenodigd om na te denken over de diepgaande effecten van ervaringen die we al heel vroeg in ons leven hebben en die niet alleen pas in de baarmoeder beginnen, maar ook al daarvoor. Stephanie laat aan de hand van verhalen van haar cliënten zien dat de ervaringen van onze ouders epigenetisch op ons lichaam en onze psyche worden overgedragen. Heling ontstaat in een accepterende omgeving waarin echt naar ons wordt geluisterd. Aanraking door middel van energetisch lichaamswerk, zoals de kunst van compassie die Stephanie gebruikt, zorgt ervoor dat het lichaam zijn verhaal kan vertellen. Healingcirkels bieden de veiligheid die nodig is om uit te spreken wat je je herinnert. Het verzamelen van informatie over ouders en voorouders kan ervoor zorgen dat alle stukjes van een mysterieuze puzzel op hun plek vallen.

Stephanie beschrijft dat haar ontwaking begon met de geboorte van haar eerste kind, toen ze een alleenstaande moeder werd en intuïtief werd aangetrokken tot het energetische lichaamswerk van Mary Iino Burmeister. Haar behoefte aan inzicht leidde haar tegen alle verwachtingen in naar een studie die uitmondde in een doctoraat in de neuropsychologie. Hierdoor begreep ze de diepgaande veranderingen waarvan ze tijdens haar energetische behandelingen getuige was. Gaandeweg kwamen er

herinneringen bij haar naar boven aan het overleven van abortuspogingen en het misbruik dat ze als kind had meegemaakt. Dit zorgde bij haar voor een grotere innerlijke afstemming, veerkracht en een betere gezondheid, waardoor ze anderen bij hun eigen helingsproces kon helpen. In haar bewoordingen wordt haar eigen helende reis en die van anderen geleid door haar 'prenatale wezen', dat een 'embryonale intelligentie' bezit. In mijn eigen ervaring als somatisch pre- en perinataal therapeut en biodynamisch craniosacraal therapeut heb ik op vergelijkbare wijze de aanwezigheid waargenomen van wat ik ons oorspronkelijke, embryologische potentieel noem. Stephanie zegt: 'Als de embryonale intelligentie eenmaal is bevrijd, zal zij zich blijven ontvouwen, net zoals het embryo zich voortdurend ontwikkelt. Zij leidt, wij volgen, waarbij we gebruikmaken van de scherpte van onze zintuigen.'

Vanuit deze hernieuwde staat van embryogenese herkennen we onze resonantie met de moeder, met inbegrip van de Grote Moeder.

Stephanie's verbondenheid met de natuur, die zij de meestertherapeut noemt, was voor mij in de jaren negentig al duidelijk toen we in haar prachtige studio in een mooie natuurlijke omgeving samenkwamen. Ze benadrukt de onderlinge verbondenheid tussen ons en de planeet – de Grote Moeder – waarop we wonen. De gezondheid van de aarde is nauw verbonden met onze gezondheid, net zoals dat in de relatie tussen moeder en kind het geval is doordat ze via de placenta, de navelstreng en, na de geboorte, de borst met elkaar verbonden zijn.

We moeten de aarde helen als onderdeel van onze eigen

heling. Als we onszelf helen en ons herinneren wie we zijn, heelt Moeder Aarde ook. Inheemse culturen hebben dit altijd al geweten. Het is tijd dat wij het ons ook gaan herinneren. *Ongeboren herinneringen* herinnert ons aan wie we zijn en wie we altijd al zijn geweest.

Cherionna Menzam-Sills begon in 1997 met het onderwijzen van Embodied Embryology (belichaamde embryologie) door middel van lichaamsbeweging, als onderdeel van haar doctoraalstudie pre- en perinatale psychologie. Uiteindelijk leidde dit tot haar docentschap aan de Naropa University en het Santa Barbara Graduate Institute. Ze heeft in het buitenland lesgegeven en mensen begeleid met pre- en perinatale psychologie/therapie, Continuum (een vorm van mindful bewegen) en biodynamische craniosacraaltherapie. Dat deed ze vaak samen met haar man, de biodynamicapionier Franklyn Sills. Ze heeft uitgebreide studies gedaan met twee pioniers op het gebied van pre- en perinatale psychologie, William Emerson en Ray Castellino, en met de grondlegster van Continuum, Emilie Conrad, die haar in 2007 toestemming gaf om Continuum aan cursisten te leren. Cherionna heeft twee boeken geschreven: *The Breath of Life: An Introduction to Craniosacral Biodynamics*, en meer recent *Spirit into Form: Exploring Embryological Potential and Prenatal Psychology*. Cherionna legt zich in haar werk en leven toe op belichaamde aanwezigheid. Als je meer over Cherionna en haar werk wilt weten, kun je haar website www.birthingyourlife.org bezoeken en een kijkje nemen op de website van haar online academie die ze samen met Franklyn Sills runt (www.resourcingyourlife.org).

INLEIDING

Herinneringen aan de toekomst

Aan alle gedragspatronen gaan embryologische ontwikkelingsprocessen vooraf. Wat wij instinct noemen is het directe gevolg van gebeurtenissen die vóór onze geboorte hebben plaatsgevonden en die van invloed zijn op onze ontwikkeling.

– Erich Blechschmidt

IK HERINNER ME MIJN TOEKOMST

Herinneren begint met differentiatie. Hoewel differentiatie een natuurlijk proces is, heeft zij binnen gekoloniseerde samenlevingen een andere dimensie. Een veelheid aan krachten hoopt zich op om ons van onszelf los te wrikken. Om ons te kunnen herinneren wie we werkelijk zijn moeten we onszelf van deze krachten onderscheiden.

Als je ter wereld komt en het gevoel hebt dat je er niet bij hoort, is het logisch dat je overal buiten jezelf op zoek gaat naar vervulling. Sommige mensen hebben net als ik vervulling gevonden in groepen waarvan de leden een diepgaande verontwaardiging met elkaar gemeen hebben. Herinneren is de enige echte remedie die ik heb gevonden tegen eindeloze pogingen om me ergens bij aan te sluiten, anderen na te bootsen, anderen te redden – om iets te

doen. Het is niet de bedoeling dat we volgers zijn. Het is de bedoeling dat we leiders zijn. Ik ontdekte dit door echte herinneringen. Zodra ik me mijn waarheid herinnerde, was het heel gemakkelijk en natuurlijk om me mijn toekomst te herinneren.

Het begon spontaan, lang voordat ik iets leerde over neurowetenschappen, energetische geneeskunde of trauma. Ik was begin dertig, alleenstaande moeder van mijn eerste dochter Sierra, ik woonde in San Francisco en gaf een poëzies cursus voor openbare scholen in San Francisco. Afgezien van het inwijdingsaspect van mijn eerste zwangerschap en thuisbevalling, waarover ik een boek had geschreven, wist ik niets van embryologie of psychologie. Hieronder staat een aantal passages uit mijn dagboeken uit die tijd, toen ik met mijn dochttertje in San Francisco woonde nadat ik van haar vader was gescheiden. Het is een beschrijving van een ervaring die meerdere dagen duurde, met als 'hoogtepunt' de herinnering dat mijn moeder meerdere pogingen had gedaan om mij te aborteren. Mijn moeder bevestigde later dat dit klopte. Ze had het op de onhandige, wrede manieren geprobeerd die ze destijds ter beschikking had en ze wilde niet dat iemand het wist. Het spreekt voor zich dat ik het heb overleefd. Dit is een fragment uit mijn dagboek:

Een paar dagen geleden voelde ik vanuit het niets een acute pijn in het gebied boven mijn vagina. Ik schrok nogal en raakte in paniek. Het feit dat de pijn zo plotseling kwam en de heftigheid ervan schreeuwden om aandacht. Vreemd genoeg was mijn eerste reactie om dwangmatig het huis schoon

te gaan maken. Door dat te doen lukte het me op de een of andere manier om ondanks de pijn door te gaan en redelijk te functioneren. Ik ging lang door met schoonmaken, waardoor ik me moest haasten om Sierra op te halen, die bij een vriendinnetje aan het spelen was. Toen we weer thuis waren, maakte ik eten voor ons klaar maar ik kreeg geen hap door mijn keel. De pijn ging niet weg. Ik zei tegen Sierra dat ik me niet goed voelde en even moest gaan liggen. Ze liep met me mee naar de slaapkamer, nam haar krijtjes en tekenpapier mee, kroop tegen me aan en begon te tekenen. Ik deed mijn ogen dicht. Ze vond het wel best zo. Maar ik zat midden in een crisis en vroeg me serieus af hoe ik met zo'n pijn voor mijn kind moest zorgen.

Ik had nog nooit zoiets gevoeld. En het was niet alleen de pijn. Er was nog iets anders aan de hand. Het leek wel alsof ik door lagen van tijd en ruimte viel. Ik was niet duizelig of zo. Het enige dat ik ooit had meegemaakt dat hier een beetje mee te vergelijken was, waren weeën. Ik ging in een foetushouding liggen. De pijn was zo heftig dat ik moest kreunen. Bij elke kreun ging Sierra met haar vingertjes door mijn haar en vertelde ze me over de prinsessen die ze aan het tekenen was, en dat ze sterren in hun haar hadden. Ze zegt dat de prinsessen de pijn wel laten verdwijnen. Ze kruipt dichtertegen me aan in bed en houdt me vast, terwijl ze koerend zegt: 'Arm, arm kind.' Ze legt haar hoofd op mijn schouder, rekt zich uit en valt uiteindelijk in slaap.

Als ze slaapt, kruip ik voorzichtig uit bed om haar niet te storen. Ik moet overgeven. Ik ga naar de badkamer en moet zo erg overgeven dat ik bijna flauwval. Vervolgens moet ik poepen en er komt ontzettend veel uit. Daarna moet ik nog

meer overgeven en poepen, tot ik geen puf meer heb. Wat is er toch aan de hand? Moet ik naar het ziekenhuis? Hoe kom ik daar? Ik heb niet eens de kracht om iemand te bellen. Ik geef me over aan mijn hulpeloosheid en de pijn, het gerommel in mijn onderbuik en mijn zwakte.

Ik leg mijn yogamat in mijn schrijfkamer op de grond en ga langzaam in de lijkhouding liggen. Ik val in een soort slaap, maar mijn lichaam wordt overspoeld door golven van pijn. Het voelt alsof ik tussen planeten zweef, losgekoppeld van mijn lichaam, alsof ik vanuit de ruimte kijk. Mijn vagina pulseert alsof ik moet bevallen. Wat gebeurt er toch allemaal? Ik ben doodsbang maar niet in staat om iets te doen.

Dan vult mijn hoofd zich met een amberkleurig licht. Het voelt alsof een wezen mijn torso bewoont, van kin tot buik, van buik tot kin. Het is een gigantisch gouden ei. Mijn armen en benen komen omhoog en houden het ei vast, maar ze kunnen het niet helemaal omhullen. Ik heb het gevoel dat er een vloeistof door mijn aderen stroomt die zwaarder en dikker is dan bloed. Ik zit vol met ontstekingen en zwellingen. De pijn wordt heviger. Ik kan het gekreun niet onderdrukken, hoewel ik heel erg mijn best doe. Ik wil mijn slapende dochter niet wakker maken.

Opeens besef ik dat ik me iets herinner. Vraag me niet hoe, maar ik herinner me dat mijn moeder me probeerde te aborteren en dat ik me tegelijkertijd, in mijn lichaam, haar ervaring en die van mezelf herinner. Ik ga mee in een innerlijke, spontane reeks bewegingen, waarbij ik met liefde het enorme gouden ei dat ik ben wieg, de 'ik' die zoveel kracht en wilskracht opwekte dat ik het heb overleefd. Ik weet dit in elke cel van mijn lichaam. Er is geen twijfel mogelijk.

Dan hoor ik iets wat klinkt als een instructie en zegt dat deze herinnering een inwijding is. Dit zijn de woorden die ik registreer: 'Als iedereen het zich kon herinneren, zou iedereen goed zijn afgestemd. Dan zou er een reiniging plaatsvinden en de verwarring die de mensheid onderdrukt zou verdwijnen. Dit moet een langzaam proces van herinneren zijn, maar het zal op precies het juiste moment resulteren in ingrijpende bewegingen die op een voltooiing wijzen. Dit is jouw werk. Het zal vrede en verlichting brengen. Jij kunt dit dragen en baren. Je weet al hoe.'

Nu, veertig jaar na deze ervaring, is de relevantie ervan voor onze huidige tijd voor mij heel duidelijk. Het was een instructie om dit boek te schrijven.