

ALBERTO VILLOLDO

AFDALEN  
IN JE  
ZIEL

HELEN VAN VERLEDEN  
EN TOEKOMST MET  
SOUL RETRIEVAL

Alberto Villoldo

# Afdalen in je ziel

Helen van verleden en toekomst  
met soul retrieval



# Inhoud

Voorwoord		7
Inleiding		10
<b>DEEL I: JEZELF VOORBEREIDEN OP SOUL RETRIEVAL</b>		
Hoofdstuk 1	De fysica van de lotsbestemming	20
Hoofdstuk 2	Maak van je noodlot je lotsbestemming	30
Hoofdstuk 3	De ziel in kaart brengen	45
<b>DEEL II: DE BENEDENWERELD</b>		
Hoofdstuk 4	De Kamer van de Wonden	64
Hoofdstuk 5	De Kamer van de Zielscontracten	81
Hoofdstuk 6	De Kamer van de Genade	102
Hoofdstuk 7	De Schatkamer	114
Hoofdstuk 8	De krachtdieren	127
<b>DEEL III: DE BOVENWERELD</b>		
Hoofdstuk 9	De route naar de lotsbestemming: liefde, macht, geld en gezondheid	144
Hoofdstuk 10	Heilige koeien opofferen	158
Hoofdstuk 11	Reizen om je lotsbestemming te achterhalen	168
Hoofdstuk 12	Nieuwe lichamen aanmaken	187
Nawoord		202
Dankwoord		203
Noten		205
Over de auteur		206



JEZELF VOORBEREIDEN OP  
SOUL RETRIEVAL



# Hoofdstuk 1

## DE FYSICA VAN DE LOTSBESTEMMING

*Ik verliet mijn laboratorium aan de universiteit om me te verliezen in het Amazonegebied. Driehonderd miljoen jaar lang bevruchtte het groene leven zichzelf hier tot een eindeloze variatie van klimplanten, varens en bomen van twintig verdiepingen hoog. Ik haalde mijn been gisteren open aan een tak en er zit nu al een groenig slijm op de wond. Ik word een wandelend biologisch experiment. Morgen kom ik aan bij het dorp waar don Ignacio woont. Hij is een bekende healer, een hatun-Laika en meester in het reizen voorbij de dood, een man die zowel gevreesd als geliefd is in de streek. Men zegt dat hij je lotsbestemming beter kan volgen dan de mens het spoor van een dier kan volgen door het woud.*

*Er is maar één levensvorm op de planeet. En die heeft gevoel voor humor. DNA onderzoekt zichzelf als kikker, tapir, jaguar, mens, orchidee, vogel en zelfs als de roze dolfinen die duizenden kilometers de Amazonerivier zijn opgezwommen om zoetwaterdieren te worden. Als de sjamanen de dubbele helix van het leven hadden gekend, hadden ze die zeker een god genoemd.*

Uit Alberto's dagboek

**V**ele inheemse volkeren over de hele wereld geloven dat ons lichaam, en ook dat van alle andere levende wezens, energiecentra heeft die *chakra's* genoemd worden – wervelende draaikolken van licht, waar energie wordt ontvangen, vrijkomt en uitgewisseld wordt met de natuur. Er zijn zeven chakra's die langs je wervelkolom liggen. Ze hebben de vorm van een trechter met een wijde opening die tot ongeveer een halve centimeter boven de huid reikt en waarvan de smalle uiteinden verbonden zijn met je ruggenmerg. Door deze energiecentra ontvang je indrukken van je

wereld: zo neem je liefde waar in je hart, seksualiteit, angst en gevaar in je buik, en krijg je inzicht door je voorhoofd. Door je chakra's kom je van het gebied van het lichaam in dat van licht en geest.

Je energiecentra zijn omgeven door je lichtend energieveld of *aura* (waarover je meer kunt lezen in hoofdstuk 12). Als het gezond is, vibreert elk energiecentrum met een van de zeven kleuren van de regenboog, waardoor je aura glanst en straalt.

Zielsverlies is opgeslagen in je chakra's: elk chakra bevat alle herinneringen aan de pijnlijke gebeurtenissen die je binden aan karma en noodlot. Verschillende wonden werken in op verschillende chakra's en als er een beschadigd wordt, verliest het zijn vitaliteit. Het lekt zijn essentiële brandstof en wordt dof en grijzig, waardoor de emoties die bij dit energiecentrum horen ook in de war raken en de glans van je lichtend veld verflauwt.

In de volgende hoofdstukken zul je leren hoe je deze vitale hulpmiddelen kunt herstellen en reïntegreren gedurende een soul retrieval-sessie. Na de reis om de oorspronkelijke wond te vinden waardoor je je zielsdeel kwijt-raakte, zul je de essentie en de energie van dat zielsdeel terug kunnen geven aan het verwonde chakra.

## ***De chakra's***

Laten we nu elk energiecentrum beter leren kennen, te beginnen met de onderste chakra's. (Ik heb het chakrastelsel uitgebreid beschreven in mijn boek *Shaman, Healer, Sage*, dus zal ik hier volstaan met een korte opsomming.)

### **De onderste chakra's**

1. Het wortelchakra, dat ligt aan de basis van de wervelkolom, is de poort naar Moeder Aarde en het vrouwelijke. Als er zielsverlies optreedt in het eerste chakra, kun je je verweesd voelen. Je begint anderen te wantrouwen en je zekerheid te zoeken in stoffelijke dingen. Als je dit centrum heelt, verdwijnen alle gevoelens van schaarste en gebrek. (Vele van je verhalen uit vorige levens vinden ook hun basis in de eerste en tweede chakra's.)

2. **Het heiligbeenchakra** vind je vier vingers onder de navel. Het activeert de bijnieren en is de zetel van de passie, seksualiteit en je vroegste ik-gevoel. Hier zit je vecht-of-vlucht(stress)reactie, die de adrenalineproductie in gang zet zodat je met een verhoogde alertheid en snelheid op gevaar kunt reageren. Als zielsverlies in dit chakra optreedt, is de vecht-of-vluchtreactie permanent in een staat van alertheid.

Zo ondervond mijn cliënte Amy de werking van verhoogde adrenaline al bijna vijftig jaar lang, nadat ze als kind door een auto was aangereden toen ze op de fiets zat. Hoewel ze niet gewond was geraakt door het ongeluk, herinnerde ze zich hoe ze tegen de grond werd gesmakt en hoe de auto plotseling tot stilstand kwam, terwijl zij eronder lag. Vandaar dat een deel van Amy jarenlang onder die auto 'gevangen' had gezeten, bang om eronder vandaan te komen en niet in staat om te vechten of te vluchten. Met soul retrieval kreeg Amy het verloren zielsdeel terug, dat haar liet zien hoe ze de wereld weer als veilig kon ervaren. Want weet je, als je het tweede chakra heelt, leef je niet langer in angst en is de wereld niet meer bedreigend.

3. **De plexus solaris** heeft invloed op jouw levenshouding in de wereld. Als hij gezond is, zorgt dit energiecentrum ervoor dat je je eigen aard trouw blijft. Maar als hier zielsverlies optreedt, kunnen er zich gevoelens van verdriet en schaamte in je vastzetten, of het tegenovergestelde: een heel groot ego. Dan weet je niet meer wie je werkelijk bent. Als je in dit centrum zielsverlies heelt, worden familierelaties en persoonlijke relaties stabiel en wordt je eigenwaarde helder en duidelijk.

4. **Het hartchakra** in het midden van de borst, is de plek waar je liefde voelt en deelt. Als hier zielsverlies optreedt, haal je werkelijke liefde en verliefdheid door elkaar en kun je verliefd op het zelf worden. Maar als dit centrum geheeld wordt, kun je egoloze liefde en vergeving voelen. Omdat het hart de spil van het hele chakrastelsel is, begin ik altijd met het hartchakra van mijn cliënt als ik niet zeker weet waar het zielsdeel naartoe moet terugkeren. Zijn helende energie gaat dan naar het chakra dat deze het meest nodig heeft.

## De bovenste chakra's

Terwijl de onderste chakra's van de aarde zijn, zijn de bovenste van de hemel, gedragen door de aardechakra's, zoals de hoge takken van een boom worden gedragen door de stam.

5. **Het keelchakra** ligt onder in de keel en dat is je spirituele centrum dat je de mogelijkheid verschaft om zonder woorden te communiceren. Als hier zielsverlies optreedt, ben je gevoelig voor slaapstoornissen, vind je het moeilijk om voor je mening uit te komen of gehoord te worden, kun je met gewichtsproblemen te kampen hebben, en met een onvermogen om te weten of mensen onoprecht zijn. Als je een gewond vijfde chakra hebt, zul je zelfs problemen hebben met altijd eerlijk tegen jezelf te zijn. Als je dit chakra heelt, kun je weer bezit nemen van je persoonlijke kracht en je innerlijke stem hervinden om duidelijk en eerlijk te communiceren.

6. **Het voorhoofdchakra**, het derde oog, ligt midden in het voorhoofd. Hier verkrijg je de wetenschap dat jij en God onafscheidelijk zijn – door dit chakra kun je het goddelijke in jezelf tot uitdrukking brengen en dat ook in anderen zien. Als er hier zielsverlies optreedt, kun je erg cerebraal worden en van je gevoel loskomen. Maar als je het heelt, kun je spirituele waarheid ervaren en voel je je niet meer afgescheiden van het goddelijke.

7. **Het kruinchakra** ligt boven op je hoofd en fungeert als de poort naar de hemel, op dezelfde wijze als het wortelchakra de poort naar de aarde is. Als hier zielsverlies optreedt, krijg je een enorm groot gevoel van afgescheidenheid – maar als het geheeld wordt, kun je energetisch door ruimte en tijd reizen en één worden met hemel en aarde. (En alleen als we al onze zeven chakra's hebben geheeld, kunnen we iemand anders helpen met zijn reis om verloren zielsdelen terug te winnen.)



## Nog twee chakra's

Terwijl in vele oosterse tradities wordt aangenomen dat alle chakra's in ons lichaam zitten, geloven de Laika's dat er nog twee andere zijn die ver buiten ons lichaam reiken.

8. **Het zielenchakra** zweeft als een stralende zon boven ons hoofd – we zien dit chakra vaak afgebeeld als een gouden halo boven het hoofd van Christus en als een lichtbundel om Boeddha heen. Van de ziel gaan lichtende lijnen uit die ons met rivieren en bossen verbinden en met de plaats waar we geboren zijn en waar we nu leven. Deze lijnen gaan tot in onze persoonlijke geschiedenis en lotsbestemming. In de volgende hoofdstukken leer je hoe je die energiesnoeren kunt volgen, die ik *tijdlijnen* noem, om het verleden te helen en de toekomst te beïnvloeden.

De Laika's hebben ontdekt dat dit chakra de grote architect van het fysiek lichaam is. Als je sterft, reikt het achtste chakra tot in de verlichte globe die de andere chakra's omhult. Na een periode van genoegdoening en zuivering tussen incarnaties in, maakt het een ander lichaam, zoals het dat al vele levens lang heeft gedaan. Het achtste chakra heeft je biologische ouders gekozen, samen met het huis en de omstandigheden waaronder je geboren bent.

Net zoals een timmerman een stoel maakt en later verbrandt in de open haard en daar geen spijt van heeft omdat hij weet dat hij makkelijk een nieuwe kan maken, heeft het achtste chakra geen gevoel van verlies als het lichaam doodgaat – het maakt gewoon een nieuw. Als er in dit chakra opgeslagen ligt dat er zielsverlies heeft plaatsgevonden, gaat het net als bij een constructiefout: het fysiek lichaam (of de 'stoel') wordt gewoon vervangen door een nieuw. Dat zal je leiden naar een nieuw gezin, nieuwe levensgebeurtenissen en relaties die lijken op die uit je vorige leven, in een poging om deze wond te helen.

9. **Het geesteschakra** bevindt zich buiten het lichtende energieveld in het midden van alle scheppingen en het sluit aan bij alles wat oneindig is. Dat is de matrix van de hele kosmos, het allesomvattende netwerk dat energie

en informatie van het ene deel van het universum naar het andere brengt. De Laika's kunnen dit netwerk voelen en ermee werken en ze gebruiken de praktijk van het reizen om 'de wereld tot leven te dromen' en daarmee bewust deel te nemen aan de evolutie van het leven op aarde. Als we ons op het negende chakra concentreren, kunnen we in het verleden reizen, vroegere trauma's helen en onze toekomst binnengaan om onze lotsbestemming te herstellen.

Realiseer je wel dat we de ziels- en geesteschakra's niet kunnen bereiken voordat we de wonden en het zielsverlies in de chakra's een tot en met zeven hebben geheeld. Dan vereenzelvigen we ons niet meer met ons verleden, maar slechts met de geest.

## **Het Tijdloze Nu**

*Voor ons, overtuigde natuurkundigen, is het onderscheid tussen verleden, heden en toekomst een illusie, zij het een koppige.*

Albert Einstein

Voor de meesten van ons betekent tijd tikkende klokken, kalenders, ons verleden en onze toekomstplannen. Waarschijnlijk ben je opgevoed met het idee dat tijd 'voorbijvliegt' – dat wil zeggen, een onherstelbare stroom van het verleden naar het heden, als een blad dat in het water valt en dan met de stroom mee wegdrijft. Psychologen kijken naar de jeugd om een oorzaak voor het huidige lijden te vinden en artsen betrekken het persoonlijke verleden en familieverleden bij het opsporen van de oorsprong van een ziekte ... en dat lijkt allemaal heel normaal als je je leven slechts als een kwestie van oorzaak en gevolg ziet. De wetenschap noemt dit *causaliteit*, een 'wet' die zegt dat het verleden altijd in het heden doorwerkt en het vorm geeft.

Voor de Laika's zigzagt de tijd tussen morgen en gisteren: zoals een rivier die traag naar zee stroomt, terwijl er diep onder de oppervlakte een onderstroom is die terugstroomt naar zijn bron en verdergaat naar de oneindigheid. Terwijl de meeste mensen heel tevreden met de stroom meegaan,

leren mensen met speciale gaven hoe ze langs deze 'tijdgetijden' kunnen reizen om gebeurtenissen die in het heden hebben plaatsgevonden te corrigeren en invloed op de toekomst te kunnen uitoefenen. Dat wil zeggen, je kunt in de toekomst zoeken om het antwoord te vinden op een vraag in het heden en dan zal deze voor synchroniciteit en serendipiteit zorgen om je naar de oplossing te leiden. De toekomst zal altijd overlopen in het heden en het doordringen – als we haar daartoe uitnodigen.

Door de meditatiereizen zul je leren om jezelf van de lineaire tijd en zijn oorzaak en gevolg te verlossen en de toekomst uit te nodigen je te leiden. Als je op reis bent, bestaat tijd niet meer – dan is er slechts het 'Tijdloze Nu', de matrix van de schepping – en komt vandaag niet meer uit gisteren voort. Het reizen haalt je uit de greep van de tijd, naar een toestand waarin alles nu gebeurt.

Onder leiding van de Laika's heb ik geleerd om al reizend het Tijdloze Nu binnen te gaan om de manier te helen waarop gebeurtenissen uit mijn verleden in mij leefden. Door training en oefening zal het voor jou net zo makkelijk worden om je leven uit je lotsbestemming op te bouwen zoals het vroeger was – je leven samen te stellen uit de fragmenten van het verleden die naar het heden worden gebracht. Je kunt naar mogelijke bestemmingen reizen en een prettiger toekomst in het heden aanbrengen. Door te reizen zul je je los kunnen maken van oorzaak en gevolg van het karma. Je kunt leven met een been in het domein van de tijdloze geest en een been in de fysieke wereld. Door dat te doen, zul je ontdekken dat deze twee domeinen gemeenschappelijk grondgebied hebben en dat het onderscheid tussen verleden en toekomst echt een illusie is.

## Ongemorste melk

Je aangeboren vermogen om de tijd tegelijkertijd vooruit- en achteruitlopend te ervaren, wordt vertroebeld door het feit dat je bijvoorbeeld nooit een glas melk 'on-omgegooid' van de vloer hebt zien terugkomen. De reden hiervoor is het principe van de *entropie*, dat voortkomt uit de *tweede wet van de thermodynamica*. Dit principe stelt, dat wanorde of chaos altijd met de tijd toeneemt (om dit te begrijpen hoef je niet op Harvard te studeren,

daar hoeft je alleen maar kinderen voor te hebben). Deze beweging naar chaos toe is duidelijk om ons heen te zien – onze huizen hebben een opknapbeurt nodig, klokken moeten worden opgewonden – dus is het makkelijk om van de ordelijke staat van melk in een glas naar de wanordelijke staat van melk op de vloer te gaan, van het verleden naar de toekomst, maar niet andersom. De beweging naar wanorde lijkt onafwendbaar en het universum lijkt een langzame koude dood te sterven.

Echter, levende systemen tarten een tweede wet: het leven wil orde, schoonheid en complexiteit en verafschuwt chaos. Organellen komen samen om cellen te vormen, die samen weefsels vormen, die dan gezamenlijk organen worden die zich bundelen tot mensen, arenden of andere levende wezens. Terwijl levenloze dingen in het universum afgebroken worden, gaat het leven door met het bouwen van mooie bloemen, eiken en walvissen.

In de jaren dat ik bij de Laika's studeerde, heb ik ervaren hoe je door te reizen delen in de hersenen kunt bereiken die ons kunnen helpen los te komen van de tweede wet. Natuurkundigen noemen dit proces *non-lokaliteit*.

## **Non-lokaliteit**

De kwantumfysica heeft aangetoond, dat als je twee lichtfotonen in tegengestelde richtingen stuurt en je er een van grijpt met een polarisator, de andere hier meteen effect van ondervindt, wat zou kunnen betekenen dat er geen tijd of afstand tussen hen kan komen. Dat is non-lokaliteit, het vermogen om gebeurtenissen op afstand of door de tijd heen te beïnvloeden.

Non-lokaliteit heeft twee kenmerken: (1) er hoeft geen energie of kracht aan te pas te komen om het te laten gebeuren – slechts het voornemen, of de wens is genoeg; en (2) tijd of afstand bestaan niet – dat wil zeggen, er wordt geen boodschap van het heden naar het verleden of naar de toekomst gestuurd. Het vermogen om gebeurtenissen te beïnvloeden neemt niet af met de tijd of de afstand. Met andere woorden, er is geen *nu* tegenover *toen*, want alles gebeurt tegelijkertijd.

Het bewijs van non-lokaliteit op het niveau van de kwantumwetenschap was een recente doorbraak, maar de Laika's begrepen allang hoe ververwijderde gebeurtenissen in verband staan met elkaar. Voor de meeste mensen komt het gebed, dat iets is wat we allemaal kennen (of we het nu doen of niet) hier het dichtste bij. Minstens drieëntwintig strikt wetenschappelijke onderzoeken hebben de kracht van het gebed om mensen op afstand te helen vastgesteld. Maar dat is ook het geval met het onderzoek van planten: er is vastgesteld dat mungbonen sneller ontkiemen als er bij ze gebeden wordt. Dit kan niet psychologisch of door het 'placebo-effect' worden verklaard – tenslotte kun je de 'psyche' van een boon niet ompraten om sneller te groeien of ziekteresistent te zijn.

\*  
\*\*

Als we nu wel kunnen begrijpen dat gebed verre gebeurtenissen kan beïnvloeden en healing op afstand teweeg kan brengen, hoe zit het dan met ons vermogen om gebeurtenissen die al hebben plaatsgevonden te beïnvloeden? Een onderzoek in het *British Journal of Medicine* bespreekt de uitkomsten van een proefneming met retroactief gebed. Onderzoekers lieten een computer de patiëntenverslagen van tien jaar terug van vijfduizend patiënten met een bloedsomloopinfectie in twee groepen verdelen. Over de ene groep werden gebeden uitgesproken, over de andere niet. Daarop onderzochten de onderzoekers de verslagen en ontdekten dat die patiënten voor wie gebeden was korter in het ziekenhuis hadden gelegen en minder koorts hadden gehad dan de andere, *hoewel de gebeden pas tien jaar nadat de patiënten ontslagen waren, plaatsvonden*. De patiënten ondervonden de invloed van de gebeden door de non-lokale aard van de tijd. De tijd van de gebeden viel samen met de tijd van de ziekte, want in het Tijdloze Nu gebeurt alles tegelijk.

Non-lokaliteit verklaart ook dat veel gebeurtenissen die wij 'paranormaal' noemen, gewoonweg natuurverschijnselen zijn. Zo werd in 1898 in de roman *Futility*, die veertien jaar voordat de *Titanic* uitvoer werd geschreven, een fictief schip, de *Titan*, tot in detail beschreven. De overeenkomsten tussen het echte en het fictieve schip waren ongelooflijk: beide

schepen hadden twee masten en drie schroeven en werden onzinkbaar geacht – maar waar je helemaal kippenvol van krijgt, is dat ze beide 3000 passagiers konden herbergen maar niet genoeg reddingsboten hadden en dat ze allebei in april een fatale botsing met een ijsberg kregen. Is dit nu alleen maar toeval, of reisde de verteller in de toekomst waarbij hij het waarschijnlijke lot van de werkelijke *Titanic* zag?

Proefnemingen in de kwantumfysica hebben aangetoond, dat het universum een samenhang vertoont op een wijze die wij niet kunnen zien, op een niveau waarvan ons bewustzijn en onze intentie ook deel uitmaken. We kunnen er zeker van zijn dat alles in het universum onderling met elkaar samenhangt in een lichtende matrix die geen afstand, verleden of toekomst kent.

Reizen is een oude technologie waardoor doelbewuste interactie met een onzichtbare energie waar we allen deel van uitmaken, mogelijk wordt. Door het reizen heb ik geleerd dat ik de vereenzelviging met mijn gewonde zelf en met de pijnlijke gebeurtenissen uit mijn verleden kon afleggen. Ik ontdekte mijn lotsbestemming, die, hoewel ik dat niet wist, altijd tot mijn beschikking had gestaan.

In de volgende hoofdstukken zul je de technieken leren die je wonden uit het verleden kunnen helen en je lotsbestemming kunnen wijzigen. Je zult oude kaarten vinden om de vier kamers van je ziel te onderzoeken, en oude mythen die de reis van een held beschrijven, zullen je leiden. Maar eerst moeten we leren onderscheid te maken tussen *lotsbestemming* en *noodlot* ... hetgeen ons bij hoofdstuk 2 brengt.