

# Frashokereti





# Frashokereti

frašō.kərəti



sjaMama

## *Colofon*

Gepubliceerd september 2023 in Nederland.

Uitgave via [Mijnbestseller.nl](https://mijnbestseller.nl)

ISBN 9789403708294

Omslagontwerp, binnenwerk en foto's door auteur.

Kraai (p. 34) van [pexels.com](https://pexels.com)

Copyright: 'If you copy, make sure you copy right.'

© Carola W. Ruijsch van Dugteren

Meer info: [Frashokereti.nl](https://Frashokereti.nl)

# Frashokereti

## *frašō.karati*

Ieder mens heeft de verantwoordelijkheid over het lot van de eigen ziel en deelt tegelijkertijd ook de verantwoordelijkheid voor het lot van de wereld.

Frashokereti betekent: Maak het wonderbaarlijk, excellent! Het komt uit het Zoroastrianisme, wat moeilijker is uit te spreken dan Frashokereti. Deze religieuze stroming uit Perzië heeft zich vanaf de 6e eeuw ontwikkeld en in Iran is het er nog steeds. Het bestaat daar gemakkelijk naast de islam. Het is een van 's werelds oudste, georganiseerde religies. Zoroaster (ook wel Zarathustra genoemd) is hun profeet.

De basis van het begrip Frashokereti is het dualistische idee dat het goede uiteindelijk over het kwade zal zegevieren. De creatie was in het begin perfect, maar werd gecorrumpeerd door het kwade. De verlossing van het individu hangt af van de som van zijn gedachten, woorden en daden en er kan geen interventie plaatsvinden van buitenaf. Ieder mens heeft de verantwoordelijkheid over de eigen ziel en ook voor het lot van de wereld!

Het woord met zijn betekenis raakt me diep. Aan de ene kant zijn we er steeds meer bewust van dat alles een is, maar er is nog dualisme op deze planeet. Ook als wij de vijfde dimensie binnen gaan, zal er nog steeds een vorm daarvan zijn, al is dat minder dan nu. In het licht daarvan vormt dit begrip voor mij een leidraad voor het leven op deze, soms verwarrende, maar altijd verrassende en wonderbaarlijke planeet.

Samen maken wij onze wereld wonderschoon!

Carola W. Ruijsch van Dugteren, september 2023

## Voorwoord

Ik ben geboren met een engeltje op mijn schouder, wat zorgde voor vele momenten dat mijn leven precies de juiste kant op stroomde. Maar er zat ook iets achter mij aan dat zorgde voor spanning en een verdriet dat ik niet kon duiden. Het voelde als een donkere rivierstroom, altijd op de achtergrond, in een ongrijpbare dimensie.

Na een recente diepgaande heling viel het kwartje. Deze donkere kracht bepaalde de stroming van meerdere incarnaties van mijn ziel. In bijna ieder leven kwam het op mijn pad, vocht ik er tegen, worstelde ik ermee en probeerde ik het te doorgronden en te transformeren.

In die sessie kwam ik het weer tegen, in een leven van 30 generaties geleden. In een duidelijke vorm, het had een gezicht. Maar ook in dit huidige leven heeft het een gezicht gekregen. Soms zag ik dat in mijn moeder, soms in ervaringen van misbruik en inmenging in vriendschappen en andere relaties.

Ik ontdekte het begrip Wetíko (afkomstig van inheemse volken). Het gedraagt zich als een virus dat het kwaad in de mensen brengt. Dit gebeurt al duizenden jaren. Mijn vermoeden is dat het in Atlantis begon, toen we nog vijfde dimensie wezens waren, maar weer moesten afdalen in de stof, de 3D. Sindsdien woekert Wetíko voort, net zolang tot we het hebben getransformeerd.

In dit boek heb ik mijn verhalen verzameld. Je kunt ze lezen als losse verhalen als je wilt. Het is geen zelfhulpboek, maar je kunt er wellicht tips voor jezelf uit ontleen. Er gebeuren soms dingen in mijn huidige leven, die me doen denken aan andere levens en dan kan ik een eventueel opgelopen trauma van ooit, alsnog helen.

Natuurlijk spreken we meestal over ‘vorige levens’ Omdat we op deze planeet het idee hebben dat de tijd lineair, horizontaal is. Je beweegt je van A via B naar Z, is het idee.

In de loop van dit leven heb ik ervaren dat tijd ook verticaal kan zijn en sommigen vinden het meer circulair. Voor mij is het daarom passender om over andere levens te spreken. In veel van die levens worden blokkades ervaren, die moeten worden opgelost. Soms gebeurt dat in het leven zelf, soms pas daarna. Niet alleen blokkades, maar ook imprints, indrukken en ervaringen die als extra ballast aan je ziel blijven kleven.

In deze tijd is de kosmische energie zodanig hoog en verfijnd, dat er veel blokkades uit andere levens aan het licht komen en kunnen worden opgelost. Hoe meer je dat kunt doen, hoe lichter je ziel wordt en dat zal jouw leven en dat van de wezens om jou heen verlichten. Daarmee bedoel ik je familie, je vrienden en vijanden, zelfs je huisdieren en de natuur om je heen.

Al jouw zielsdelen komen na de healing van je blokkades bij elkaar en vormen dan weer een geheel, jouw zielscomplex. Je kunt kiezen om op een andere plek ervaringen te gaan opdoen of je gaat weer op in de Bron. De Bron, die voortdurend kleine deeltjes loslaat, die op hun beurt weer uitgroeien tot zielscomplexen. Dit alles bij elkaar lijkt op een kosmische ademhaling, in, uit, in, uit..

De katalysator voor het schrijven van dit boek was een gezondheids crisis, begin 2022. Ik was een paar weken ziek, met de symptomen van hoogteziekte. En die herkende ik! Die weken heb ik mijn ervaringen in Tibet herbeleefd. Daar was ook sprake van hoogteziekte en je kunt er verderop meer over lezen. Mijn gidsen en mijn ziel lieten me duidelijk weten dat ik een boek diende te schrijven!

Na meer dan een jaar geknaagd te hebben op het welbekende bedriegerssyndroom: 'wie ben ik nu helemaal dat mensen een boek van mij zouden willen lezen', heb ik de stap gewaagd en jij hebt het resultaat nu voor je.

Het proces van schrijven en samenstellen van dit boek heeft mij veel gebracht. Ik heb traumatische gebeurtenissen herbeleefd en alsnog afgerond. Nu de lading eraf is, zijn het gewoon verhalen. Mijn verhalen. Ik wens dat je ze ontvangt met een open hart, van mijn hart naar dat van jou.

En wat zijn jouw verhalen? Durf jij jouw trauma's onder ogen te zien en te transformeren? Ik wil je met dit boek uitdagen en inspireren om het proces aan te gaan. Dan durf ik je te voorspellen dat het steeds lichter wordt op jouw pad.



## Geland op aarde

Bam! Mijn oren ploppen open. Wat een lawaai! De stemmen klinken zo hard!

Ai! Wat schijnt het fel in mijn ogen, ik knijp ze dicht.

Ik voel verwarring en neem zoveel energieën door elkaar waar dat ik er duizelig van word. Help, dit doet zo'n pijn! Wil ik hier wel zijn? Lange tijd heb ik duwen en trekken gevoeld, afgewisseld met periodes van betrekkelijke rust waarin ik steeds wat nauwer kwam te zitten. Ik kon niet terug en niet vooruit, ik voelde me een speelbal van een kracht die ik niet begreep.

En zo werden mijn herinneringen aan voorheen steeds wat vager, alsof ze met iedere beweging uit mij werden geknepen. De afgelopen tijd heb ik gevoeld wat mijn moeder voelde. Haar teleurstelling in het leven kroop al mijn piepkleine lijfje binnen, in haar buik. Toch voelde het ook warm, zacht en geborgen. Af en toe hoorde ik een andere, lagere stem. Ik ontdek later dat hij mijn vader is.

Mijn vader is in paniek, ik voel het. Zijn stem is hard en hoog. Mijn moeder slaakt een diepe zucht en ik voel haar tranen, haar opluchting dat het bijna voorbij is. Het licht wordt gelukkig wat gedimd. Al mijn zenuwen staan op scherp. Mijn lichaampje wordt aangeraakt, bijna mechanisch.

Au! Op mijn bil. Ik moet huilen. Dit wordt beloond met lovende kreten. Hoe vreemd is dat.

Dan lig ik op de borst van mijn moeder. Mijn mond zoekt de bron, het gaat vanzelf. Rust.



*Vier generaties, de vrouwen van mijn vaders familie. Mijn tante Joke houdt mij in haar armen. Achter haar mijn oma en mijn opoe.*

De plek waar ik vandaan kom is oneindig groot en liefdevol. Ik had er bezigheden waar ik blij van werd, ik hielp zielen bij het overgaan vanuit de aarde. Belangrijk werk. Maar mijn medehelpers vertelden me dat het tijd was om weer naar de aarde te gaan. Te incarneren in een stoffelijk lichaam. Omdat je op aarde meer en sneller ervaringen kunt opdoen die je ziel doen groeien. Ik heb lang gearzeld, ik wist nog van de andere keren hoe zwaar dat was. Toch voelde ik dat ik het wel moest doen.

Eenmaal geland in mijn kleine lichaampje voelt dit heel erg beperkt en nauw aan. Alsof het me niet past, een te krappe jas die ik niet uit kan doen. Het voelt alsof ik erin ben geluisd. Het maakt dat ik niet echt kan aarden op deze plek. Er ontbreekt iets, dat voel ik op een vage manier. Maar wat dan?

### *De Heer is mijn herder*

Zo had mijn geboorte kunnen gaan. Als ik het mij zou herinneren.

Ik herinner mij niets van voor mijn vijfde jaar. De spaarzame herinneringen lijken te zijn gepropt in dat ene jaar dat ik vijf jaar word. Dat kan natuurlijk niet, maar zo voelt het wel. Er zijn foto's vanaf mijn geboorte. Mijn ouders hebben een camera, nog zeldzaam in die tijd. Mijn vader ontwikkelt en drukt de foto's zelf af. Maar het kindje op de foto's herken ik niet. Ik weet dat ik het ben, omdat ik het fotoalbum heb. En mijn geboortekaartje erin zit. Wat ik weet, is van 'horen zeggen'.

Er zijn foto's met oude mensen, jonge mensen, foto's in het stoeltje op de fiets, de hertjes voeren, eendjes voeren. Die foto als Sjeik Carola, ik herken die kamer niet. En ik herken mezelf niet.



SMEIK CAROLA BEN NEMSI

Er is ook een foto van een kindje in een vreemd gevormde kinderwagen. De bak van de wagen heeft vader zelf gefabriceerd en het zag er afwijkend uit. Waarom? Het kindje ligt met de beentjes gespreid in een spalk en past niet in een gewone kinderwagen. De foto is niet in het album geplakt, maar zit achterin geschoven. Mijn moeder schaamde zich keer op keer als ze met die wagen naar buiten ging, dat heeft ze mij veel later verteld. Ze kreeg zoveel vragen en medelijdende blikken. Maar het moest wel, want hoe haalde ze anders de boodschappen? Die foto had ze nooit ingeplakt, maar wel bewaard.

Terug naar dat kindje op de foto's. Het kindje komt in de leeftijd dat het zou moeten gaan lopen, maar dat moment komt niet. Ze blijft kruipen en op de billen schuiven. De moeder gaat naar de dokter. "Ach mevrouw, ze is gewoon laat. U moet niet zo bezorgd zijn. Ze eet en drinkt toch goed?"

De kleine duimt en klemt een zakdoek in de ene hand en een knuffel in de ander. Alle knuffels hadden binnen korte tijd een versleten neus, van het over de grond schuiven. En als zo'n konijntje of beertje helemaal versleten was, ging het 'logeren bij oma' en was een andere knuffel aan de beurt.

Er gaat tijd voorbij. Meer dokters. Het eten gaat ook niet meer zo goed, het kindje wordt magerder. Uiteindelijk zal een van de artsen wel naar de moeder luisteren en beter onderzoek doen. Het kindje blijkt een erfelijke heupafwijking te hebben. Er volgt een tijd van veel ziekenhuisbezoek, overleg met dokters, spalken en uiteindelijk een operatie aan de linker heup, wanneer het kindje drie jaar is. Let wel, dit speelt zich af in 60 er jaren van de 20<sup>e</sup> eeuw en artsen hebben dan veel minder inzicht en middelen dan tegenwoordig.

Als het kindje één jaar is, verhuist het prille gezin naar een nieuw flatgebouw aan de rand van Maastricht, Zuid-Limburg. Dat is in die tijd bijna een ander land, met een andere taal en gewoonten. Alles wat van 'boven de rivieren' komt, wordt gewantrouwd en de

moeder voelt zich buitengesloten en iedere dag eenzaam. Als ze probeert contact te maken met andere moeders in de flat waar ze woont, blijven die vrouwen ijskoud ‘Mestreechs’ spreken en die uitsluiting is zo pijnlijk voor haar!

De vader van het kindje werkt een volle baan, speelt in een jazzband en is niet veel thuis. Bovendien vindt hij kleine kinderen griezelig en hij voelt zich hulpeloos en overbodig. Van hem kan de moeder niet veel verwachten, hij heeft in de zwangerschap evenmin aandacht aan haar besteed. O, had hij maar eens haar buik gestreeld en de baby welkom geheten! Teleurstelling hangt als een zware wolk om haar heen. Ze richt zich nog meer op het kind, waarop ze het gevoel van die verstikkende wolk overbrengt.

Het gezin, moeder is inmiddels zwanger van het tweede kind, verhuist naar een nieuwbouwwijk waar ze een huis hebben gekocht. Hier vindt mijn eerste herinnering plaats. Ik ben vijf jaar en de komende drie jaar blijf ik vijf, zo voelt het. Ik loop in mijn eentje buiten, naar de kleuterschool. Omdat er nog veel huizen in aanbouw zijn, wordt er gewerkt. Een gele graafmachine rijdt een beetje in mijn buurt. Ik ben doodsbang! Hij zit achter mij aan! Ik ga rennen en rennen en mijn hart bonst in mijn keel. Hier stopt de herinnering.

Mijn broertje wordt geboren in oktober. Nu zal het gezin gelukkig zijn, denkt onze moeder. Mijn vader dissocieert nog verder van het gezin, hij is niet gelukkig en hij gaat ‘vreemd’. Blijkbaar komt mijn moeder erachter of hij vertelt het haar. Dat betekent meteen het einde van het huwelijk, want: ‘Zo heurt het.’ De zus van mijn moeder haalt haar over om terug te komen uit het Zuiden. We trekken voorlopig in bij opa en oma in Zeist.

Aan de tijd bij opa en oma heb ik slechts een paar vage herinneringen. Mijn oma, die liedjes op de piano speelt uit de bundel van Johannes de Heer, ze speelt en zingt vaak ‘De Heer is

mijn Herder' (psalm 23). Ik sta bij diezelfde piano, als mijn moeder me vertelt dat we de volgende dag naar het ziekenhuis gaan voor de tweede operatie, nu aan mijn rechterheup. Ik voel mezelf zinken in wanhoop, alsof mijn leven niets meer waard is. De zware energie gaat mij nog meer omhullen. Het zit in mijn botten..

Van deze ziekenhuisperiode herinner ik me erg weinig. Wat flarden van pijn, een grote kwast met jodium (mijn halve lijf is roodbruin), een dekenboog over mijn benen omdat ze helemaal overgevoelig zijn, hele grote injectiespuiten. Alles lijkt groter als je zo klein bent. En dat er maar één oudere verpleegster is, die de tijd neemt om naast mij te zitten en me voor te lezen.

Na de ziekenhuisopname moet ik zes weken op bed liggen, in de erker bij opa en oma. Met gips tot aan mijn middel. Ik draag er nog de littekens van, want het schuurde. In de vensterbank heb ik een blikje van Roter maagtabletten waar ik 'centjes' in spaar om later wat leukes mee te doen. Heb ik daar ooit zelf wel wat mee kunnen doen? Ik herinner me vaag dat ik in de auto zit en erover werd gepraat. Het geld is waarschijnlijk op mijn Zilvervloot rekening gestort.

## *De Dikke Deur*

Vandaag (mei 2023) ben ik bij Leonie Linssen in haar praktijk en ik zoek naar een ingang om de sessie te beginnen. Er komt een situatie in mij op van na mijn heupoperatie als vijfjarige. Het voelt erg kwetsbaar om dit te delen en ik voel schaamte. Maar ik weet dat Leonie wel wat gewend is, dus ik zet mij over mijn schuchterheid heen.

Omdat ik regelmatig bij mijn opa en oma kwam, speelde ik daar met de kinderen uit de buurt. Er waren twee buurmeisjes die ik aardig en interessant vond. Die dag mocht ik bij ze thuis spelen. We speelden onder de eettafel in hun woonkamer. Gewoon een kleed erover en je hebt een hut. Op een gegeven moment lig ik, vijfjarige kleuter, onder de tafel op mijn rug en dan voel ik een stroom energie door mijn lijfje gaan. Ik voel van alles, maar ik weet niet wat het is. Het voelt raar en een beetje spannend. Jaren later herken ik dit pas als een seksueel gevoel.

Het is opmerkelijk dat ik ook nu nog precies weet hoe die buurmeisjes heetten.

Leonie vraagt wat ik voel bij die ervaring. Ik zeg dat ik het moeilijk vind om te benoemen. Ze pakt een spel kaarten uit de kast, er staan gevoelens en emoties op. Daaruit zoek ik de begrippen die het best passen bij de situatie.

Dan liggen de volgende kaarten op tafel: Gebruikt, beschaamd, ongemakkelijk, kwetsbaar, verward. Ja, zo voelde ik me. Hm, ik ben nog niet klaar, meer kaarten. Ik vind de kaart met het woord sexy erop. Dat is het niet helemaal maar komt dichtbij. Heel dichtbij. Ik denk aan een kundalini ervaring, de fontein van energie! Dat hoort toch niet bij een kind van vijf! Schuldgevoel kwam daar meteen bovenop. Tot slot een kaart waarop staat: gestraft. Ja, als ik erover praat zal ik worden gestraft.

Dit houdt verband met mijn tijd in het ziekenhuis, rondom mijn operatie. In een eerdere regressie bij een reïncarnatietherapeut, heb ik dit al eens kunnen bekijken. Toen voelde ik dat het niet alles was, ik kon nog niet diep genoeg komen. Vandaag gaan we door die blokkade heen. Ik zak er dieper en dieper in. Dit is wat ik zie in innerlijke beelden en gevoelens.

Het bijzondere is, dat Leonie ziet wat ik zie, ze kijkt/voelt met mij mee. De directeur van het ziekenhuis selecteert kinderen om ze introduceren in zijn netwerk, maar 'gebruikt' ze eerst zelf. Ik voel



pure slechtheid, geen greintje meegevoel. Hij vindt kinderen verachtelijk.

Hij komt aan mijn bed in zijn witte jas, maar ook met een ooglapje. Hij noemt zichzelf Kapitein Cook, maar ik ken hem vooral als de directeur.

De directeur lokt me in de val: “Wil je iets leuks hebben/ervaren?” Natuurlijk wil ik dat wel, daar in dat nare ziekenhuis. Welk kind zou nee zeggen? Hiermee wordt het in zijn ogen ‘vrije wil’. Dat geeft deze meneer de permissie om te misbruiken. Hij vindt kinderen en mij dus ook, enorme sukkels en hij geniet van zijn slimme maniertjes om ze om de tuin te leiden.

Helaas voor hem vindt hij mij niet geschikt, hij krijgt er zelfs een nachtmerrie van. Het gaat niet om mij als kindje, er gebeurt iets met hem op zielsniveau. Niet dat hij het snapt, maar hij voelt dat wel. Hij schrikt ervan. In ieder geval lijk ik te zijn ontkomen aan het netwerk. Hij trekt zich terug en laat zich niet meer aan mij zien.

Wat was ik een hulpeloos kind, maar met een sterke ziel. Mijn ziel heeft gezworen dat ik hem zou vinden en zorgen dat hij gestraft wordt. Wanneer dan ook, ik heb de tijd. Ik voel en zie zijn duistere energie doorheen vele levens. Het klinkt als tijdreizen, dus in een andere incarnatie kan ik hem inmiddels al hebben gevonden!

Leonie vraagt mij om intuïtief een steen uit te kiezen voor het begrip ‘ontmanteling’. Het is bruin-wit gestreepte. De steen die ‘ontmanteling’ representeert, zorgt voor activiteit op mijn tweede chakra. Het gaat openbloeien als een lotus. De mantel, de sluier mag er letterlijk af.

We gaan nog een niveau dieper. Ik vraag mijn gidsen en krachtdieren erbij en ga met hen de aarde in. Het is daar ‘aarde’ donker. Ik vraag ze het licht aan te doen. Ik zie nog niets.

Nog maar een steen erbij kiezen als hulpmiddel. Een zwarte, ronde en platte steen kies ik uit. Er staan vier zonnetjes op. Ik hoor: ‘Die

Schwarze Sonne'. Ja, het zijn er vier. Vier mensen (mannen) zijn op een aparte manier betrokken in mijn zielshistorie. Er volgen aanwijzingen wie het zijn, maar het is vandaag nog niet helemaal helder. Misschien beschermt mijn ziel me nog tegen al te veel details.

Ik begin nu een beetje te begrijpen, dat ik als klein kind panisch bang was voor de figuur de 'Dikke Deur', de circusdirecteur van Pipo de Clown. Niet dat ik het bewust weet, maar het is me meermaals verteld.

Mijn moeder voelde duidelijk dat er iets met mij was gebeurd in het ziekenhuis, ze kon het alleen niet plaatsen. Het blijkt uit haar gedrag. Ze gooide het dikwijls voor mijn voeten, vooral in haar manische periodes, dat ze geen goed contact met mij kon krijgen. Dat kwam door mijn ziekenhuisopnames, zei ze dan. Het resultaat was dat ik mij nog meer schuldig voelde naar haar.

---

*Een dag na deze heling trek ik een kaart. Hoe toepasselijk is die! Aartsengel Jeremiël: "Maak de balans van je leven op en besluit om alles wat niet in evenwicht is te veranderen of te helen." De kaart is getiteld: Terugblik op je leven.*

---

## *Oh my Goddess!*

Er is een groep mensen die ik regelmatig ontmoet. We zijn allemaal op zoek naar antwoorden op actuele en spirituele levensvragen en we delen graag onze verhalen met elkaar. Het is heerlijk om alle mensen te ontmoeten en een knuffel te geven.

Vandaag kijk ik Anna in haar prachtige ogen en dan omhelzen we elkaar. Ze heeft een fijnstoffelijke energie die zo vertrouwd aanvoelt. Opeens krijg ik rillingen over mijn hele lichaam, een golf van emotie spoelt over en in mij en de tranen schieten in mijn ogen.

“Nu weet ik het! Nu weet ik waar ik jou van ken!” Dat roep ik terwijl ik haar geur opsnuif. “Oh my Goddess, jij was het!”

Toen ik op mijn vijfde in het ziekenhuis lag, was er die ene zuster die naast mijn bed kwam zitten en mij verhaaltjes voorlas. Ze was wat ouder dan de rest en zo liefdevol. Was zij Anna? Was Anna haar? Qua leeftijd - in lineaire tijd - kan het kloppen. Ik herken haar energie. Iedere keer als ik haar zie, ontroert me dit. Het helpt mij om de zwaarte los te laten die ik rondom die ziekenhuisopname nog in mij droeg, ja zelfs na al die jaren.

Er is nu enkel liefde en lichtheid. En dan wordt ze weer de Anna die zij nu is, precies zoals het is bedoeld.