

Enige mooie citaten uit dit boek

Bewustzijnsenergieën zijn net zo reëel,
als de zon die op je hoofd schijnt.
Het is van belang dat mensen zich ervan bewust zijn
dat ze wonen in een fysieke wereld van licht en duisternis.

Hoe hoger de bewustzijnstrillingsfrequenties,
hoe mooier, harmonieuzer, vreugdevoller en meer vervuld de levens zijn
van degenen, die zich binnen deze frequenties bevinden.

Hoe lager de bewustzijns-trillings-frequenties,
hoe ruwer, bitterder, scherper en ellendiger de levens zijn
van degenen die binnen dergelijke frequenties resoneren.
Hun levens worden doorspekt met rampen, ontberingen, eenzaamheid en
ziekten.
Door de lagere patronen af te wijzen, kun je je steeds meer gewaarworden
van hogere inspiratie die je geest binnendringt.

*Jouw spirituele reis op aarde is bedoeld
om los te breken uit de onder geschiktheid aan het ego.
Jouw hoogste spirituele doel is het besef
dat jouw aardse verlangens enkel eindig zijn.
Je zult nooit vervulling vinden wanneer je je overwegende gevoel van eigen
belang niet echt op kunt geven.*

*Je ogen moeten geopend worden voor het feit,
dat boven je eigen bewustzijn
het Super Bewustzijn, Goddelijk Bewustzijn actief is.*

Woordje vooraf,

Dit boek bestaat uit verschillende boeken, die op elkaar aansluiten.

De titel van het boek, 'Mag het LICHT schijnen.'

verwijst naar mogelijkheden die een mens heeft om zich te ontwikkelen.

Dit boek zal vele mensen op bruikbare nieuwe mogelijkheden wijzen.

Het ontladen van trauma's, **Boek 1**, is een zegen voor jezelf en voor kinderen

en het is niet moeilijk te leren. Ieder mens heeft trauma's,

maar trauma's in jezelf herkennen is soms best lastig,

omdat trauma's zich kunnen nestelen "in wie je bent";

trauma's kunnen zich nestelen in je persoonlijkheid.

De trauma's die angst, eenzaamheid, agressie...enzovoorts bevorderen

worden dan gezien als karaktertrekken; hoe-iemand-nu-eenmaal is.

Maar het zijn geen echte karaktertrekken maar gedrag "waar trauma onder zit".

Als je je trauma's ontladt dan komt stap voor stap weer de echte "2.0 versie"

van jezelf naar voren; krachtiger, vrediger, blijer, gezonder...

Boek 1 brengt ook een werkwijze om mensen in je omgeving te helpen met het ontladen van hun trauma's en dit is een heel bruikbaar en prachtig iets.

In **Boek 2** gaat over de "binnenzijde" van de mens.

Wie precies kijkt er door jouw oogjes naar buiten, de wereld in?

Kom te weten hoe jouw ego precies functioneert en dit is erg belangrijk

want als we ons ego "het stuur" in handen geven,

dan komen er vele problemen in ons leven.

Oorlogen en het grote kwaad op aarde, hebben tot op de dag van vandaag

nog steeds alles te maken met de val van de engelen lang geleden.

In **Boek 3** lees je de werkelijkheid die nauwelijks te bevatten is,

maar toch kun je in de wereld waarnemen dat het wel zo werkt

.....ongelooflijk....maar wel waarneembaar.

In het zojuist in 2012 van start gegane Aquarius tijdperk (komende 2100 jaar)

komt de krachtige onomkeerbare positieve wending op gang,

die echter wel de nodige tijd zal vragen.

De trieste geschiedenis van kamp Westerbork wordt door Etty Hillesum

"kleurrijk" beschreven in een samenvatting hiervan **Boek 4**.

Etty's werk is een geschiedkundig document.

Etty schrijft niet alleen over de ellende, maar ook over de ziele-kracht

en het doorzettingsvermogen van de mens.

Het is voor ieder mens goed bestede tijd
om eens grondig te onderzoeken hoe precies het kwade te werk gaat!
Een mens kan zichzelf beschermen en zich verre van het kwade houden,
door om te beginnen het kwade niet in zichzelf binnen te laten.
We kunnen gemakkelijk de gewoonte aanleren om het kwade steeds uit onze
gedachten te weren. Deze les is zeer nuttig en hier gaat **Boek 5** over:
we brengen onze menselijke eigenschappen in helder licht,
om te ontdekken hoe precies het kwade er in slaagt,
om in de onwetende mens binnen te dringen.

Boek 6 gaat over karakters en zielstypes.
Het vertelt ons hoe we onze mede mensen begripvoller kunnen bezien.
De zielstypen werpen licht op onze karaktertrekken.
We hebben allemaal weleens de neiging om te denken
'ik zou dat zelf nooit zo doen', maar mensen hebben dan ook
verschillende impulsen, uit verschillende zielstypen.
Zielstypen is een heel leuk en nuttig onderwerp....

Boek 1 Nieuw. Succesvol trauma's ontladen. (Ptss)
Verwijder veilig en makkelijk schadelijke spanningen.



1969; Nicolaas thuis in opleiding als trauma-deskundige.

Voorwoord.

Beladen trauma's zijn ons ernstig tot hinder
meestal veel meer dan we zelf beseffen.

Als we onze trauma's ontladen,
dan wordt ons leven aangenameer en vrediger.

De manier van trauma's ontladen die in dit boek omschreven wordt
is niet alleen toepasbaar voor jezelf, maar ook voor andere mensen.
Door "de route" via het hoger zelf te nemen is deze methode
ook succesvol toepasbaar voor vrienden, familie, andere mensen.....
Dit is zo'n mooie ontwikkeling en dit boek gaat het je allemaal uitleggen.

Trauma's ontladen is een echte "game changer"!

Ik ben heel erg blij dat dit bruikbare boek over trauma's
in de wereld is gekomen.

Nicolaas

*Het geluk van de geluksvogel,
groeit onder de krachtige stralen
van zijn zonnige humeur....*

Inleiding.

- 1 Door de input van Aartsengel Michaël bereikt dit boek een heel bruikbaar praktisch niveau.
- 2 Aartsengel Michaël opgenomen door Nicolaas 18-02-2023
- 3 Aartsengel Michaël vertelt over trauma's (2024).
- 4 Trauma's ontladen met Aartsengel Michaël en de Engelen.
- 5 Mijn eerste ervaring met trauma ontladen door Engelen..
- 6 Eén jaar trauma healingen met de Engelen.
- 7 Trauma als drijvende kracht.
- 8 Andere mensen helpen met trauma's ontladen!
- 8.1 Reviews!
- 8.2 Trauma healing gaat zich sterk verspreiden.
- 8.3 Lees advies.
- 8.4 Citaat uit Bijlage 1.
- 9 Hoe wordt een vrolijke baby een dronken zwerver?
- 10 Trauma's en triggers.
- 11 Weggestopte emoties en bevroren tranen.
- 12 Sneeuwballen en kickboxles.
- 13 Onze flat, onze buurt.
- 14 Trauma's en Aquarius Tijdperk.
- 15 Cyclussen in het heelal.
- 16 Trauma's.
- 17 Trauma's in het vissen- en in het aquarius tijdperk.
- 18 Brommers en oom agent.
- 19 Test op ptss, het post traumatische stres syndroom.
- 20 Ptss en moeite hebben om de dag door te komen.
- 21 Het waterland college, de havo, en geld verdienen.
- 22 Mijn eerste crossmotor en aankomst in het ziekenhuis.
- 23 Bevrijding; het huis uit.
- 24 Onbewust trauma's wegstoppen.

- 25 De meest droevige ogen.
- 26 Familie karma.
- 27 Bewust of onbewust drager van trauma's.
- 28 Een weggestopte gebeurtenis.
- 29 Sint en Piet Nicolaas.
- 30 Onze burens en vriendjes.
- 31 Nicolaas gaat de straat op.
- 32 Spanningen die zich vanzelf opbouwen.
- 33 De helderhorendheid van het kind Nicolaas.
- 34 Negatieve geestelijke invloeden.
- 35 Getraumatiseerde ouders.
- 36 Telkens opnieuw opwellende woede.
- 37 Eindeloos zeuren...
- 38 De trauma "druketel" ontploft.
- 39 Kleding, schoenen, eten en woede.
- 40 Luizen paniek.
- 41 Thuis bij mijn ouders.
- 42 Verschillende reacties op trauma's.
- 43 Een groene bestelbus rijdt onze straat in.
- 44 Het boek trauma sporen van Bessel van der Kolk.
- 45 Nicolaas: trauma hulp van Engelen voor de overledenen.
- 46 Praten als therapie.
- 47 Aquarius, een belangrijk punt op de tijdlijn van menselijke ontwikkeling.

**Helemaal achterin dit boek;
Boeken van Nicolaas de Ridder;
praktische spiritualiteit toevoegen aan de menselijke ervaring.**

Inleiding.

Trauma is het Griekse woord voor wond.

Ieder mens heeft trauma's en dus is het erg belangrijk om te weten hoe je trauma's kunt ontladen.

Trauma's hebben vele negatieve effecten op fysieke en geestelijke gezondheid. Veel mensen hebben het zelf niet eens in de gaten dat ze last hebben van trauma's die nog aanwezig zijn in henzelf.

Mensen denken dat het "nu eenmaal zo is" dat ze weinig energie hebben of veel ziek zijn, ongelukkig zijn, een kort lontje hebben....enzovoorts

Mensen ervaren trauma's vaak als "schade voor de rest van je leven", omdat je nu eenmaal niet meer kunt veranderen wat je al hebt mee gemaakt.

Traumatische gebeurtenissen kun je niet meer ongedaan maken.

Maar na het lezen van dit boek weet je dat het wel mogelijk is, om de zware schadelijke lading van trauma's af te halen.

Trauma = belastende herinnering + zware emotionele lading

De zware negatieve emotionele ladingen van trauma's werken ontregelend op geest en gezondheid en het is heel erg fijn om er vanaf te komen!

Trauma's leren ontladen zorgt voor een opgeruimd fris innerlijk en hierdoor wordt een mens én gelukkiger én gezonder.

Je leert in dit boek trauma's ontladen zonder erover te spreken, zodat je niet meer terug hoeft in de oude pijn.

Trauma's ontladen wordt op deze manier een plezierige bezigheid.

Na ontladen zijn de trauma's tot rust gekomen in jezelf, de "draaikolk van negatieve trauma energie" is ontkracht en kan niet meer "aan gaan staan" of getriggerd worden.

Een ontladen trauma is een krachteloos oud verhaal geworden en het is daarmee niet een leuk gespreks-onderwerp geworden, maar het is nu wel zonder (grote) problemen bespreekbaar.

Voor ouders is het erg belangrijk om hun trauma's te ontladen;

omdat ontladen trauma's niet meer worden doorgegeven aan de kinderen.

Een ontladen trauma is onschadelijk voor latere generaties en zo haal je de zichzelf herhalende negatieve nawerking van trauma's echt uit de wereld.

In de eerste opzet van dit boek begon ik eerst “bijzondere” trauma verhalen te beschrijven en daarna pas kwam de oplossing.

Deze voor andere boeken logische indeling werkte voor dit trauma-boek niet.

Ik gaf 7 concept boeken aan 7 proeflezers en kreeg er niet één terug; niemand was bij de oplossing voor trauma's achterin het boek aangekomen....

Er kwam een probleem aan het licht dat het boek slecht leesbaar maakte.

Het bleek dat de trauma's die mensen in zichzelf al meedroegen hevig konden meetrillen of resoneren met de trauma's waar ik over schreef.

Door over de trauma's van de één te lezen, gingen de trauma's bij de ander, de lezer, “aanstaan”. Dit voelt (erg) onplezierig aan en dus stopte allen met het lezen, van het boek, dat hen juist grote verlichting en meer geluk zou brengen.

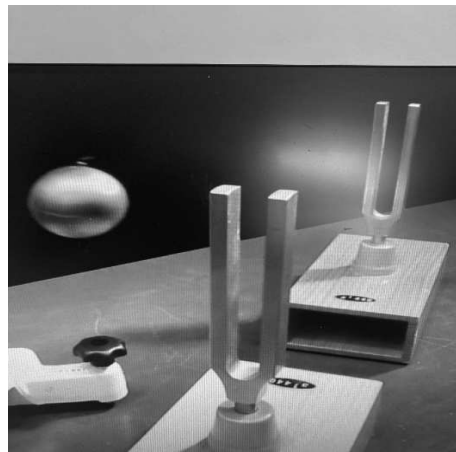
Het meetrillen (of mee resoneren) van trauma's is een onbekend iets en ik liep bij het maken van dit boek tegen dit verschijnsel aan.

Het is een vergelijkbaar soort effect dat plaatsvindt

als je twee stemvorken van 440 herz naast elkaar zet en je slaat er eentje aan.

Op de afbeeldingen hieronder is de achterste stemvork aangeslagen en de voorste stemvork gaat spontaan mee trillen zonder zelf aangeraakt te zijn en de ping pong bal gaat bewegen omdat de stemvork mee-trilt.

Dit is een bijzonder proefje; mee trillen zonder zelf aangeraakt te zijn...



Tuning Forks Resonance + Ping Pong Ball (youtube)

Om dit belangrijke boek goed leesbaar te maken is de methode

om trauma's te ontladen nu voorin dit boek geplaatst, zodat je eerst kunt beginnen met je eigen trauma's gedurende twee maanden te ontladen.

Als je trauma's al voor een stuk ontladen zijn, dan zul je de informatie over trauma's verderop in dit boek zonder problemen kunnen lezen.

1 Door de input van Aartsengel Michaël bereikt dit boek een praktisch en heel bruikbaar niveau.

Ik vond het heel verrassend om te leren over de diepgang van trauma's. Het trauma-probleem is veel omvangrijker dan wij denken; Aartsengel Michaël vertelde mij dat we duizenden recente maar ook oude trauma "stukjes" in ons mee dragen (onze vorige levens, familie, land, wereld....).

Zonder deze nieuwe kennis over trauma's zou je niet kunnen weten dat **–trauma's ontladen–** een erg omvangrijk "project" is!

Trauma's ontladen vergt een langere periode van aandacht, hetgeen dus ook echt nodig is om het doel te bereiken.

Mensen zonder deze kennis zouden dan slechts 1 of misschien 10 keer trauma ontladen doen en dan verwachten dat het ontladen van hun trauma's "nu toch wel eens klaar moet zijn", maar zo werkt het niet.

Een mens heeft gemiddeld 5000 trauma stukjes

en in elke sessie met de Engelen worden ca 5 stukjes ontladen.

Iemand heeft dus vaak 1000 korte 15 minuten sessies nodig met de Engelen.

Gelukkig is het grote aantal trauma stukjes in ons simpel en plezierig te ontladen door er elke dag iets aan te doen. Het is handig een trauma healing te vragen op een vast moment, voordat je gaat slapen is bijvoorbeeld een geschikt moment.

Ik herinner mezelf aan mijn dagelijkse trauma sessie met de Engelen door dagelijks steeds opnieuw een briefje bovenop mijn hoofdkussen te blijven leggen en dagelijks voor het slapen gaan vraag ik dan een trauma healing aan Aartsengel Michaël en de Engelen.

(Dan vraag ik ook hulp voor andere mensen; dit is echt dankbaar werk! en hierover later meer!)

Soms ben ik wakker en voel ik wat er gebeurd in mijn lijf/geest en soms val ik in slaap, maar dan werkt het trauma ontladen ook.moeitelozer kan trauma's ontladen niet worden....

Mensen missen het diep gaande inzicht en de kracht die Engelen wel hebben. Met de Engelen kun je je trauma's ontladen, maar zonder last te hebben van die trauma's uit het verleden.

Het is even "omdenken", maar kennis over trauma's is niet vervelend maar het is juist zeer welkome en **waardevolle basiskennis** in ons leven.

We doen in ons leven trauma's op en we veroorzaken ook, vaak onbedoeld, trauma's bij anderen. We nemen trauma's over van ouders, onze familie en helaas geven we onze trauma's ook door aan onze kinderen.

Kennis over trauma's helpt mee "om het patroon van trauma overdragen" te stoppen en een weerbaar, gelukkig en stabiel mens te worden.

Om het pad van trauma's ontladen met de Engelen succesvol te lopen, is meer kennis over trauma's ook erg welkom, maar dit komt later aan bod verderop in dit boek, als je eigen trauma's al voor een stuk ontladen zijn.

Aartsengel Michaël heeft een goede oplossing voor onze trauma-last.

Door het dagelijks ontladen van trauma's met Aartsengel Michaël en de Engelen, wordt het al vlot vrediger en aangenamer in jezelf.

Als eerste ontladen de Engelen de trauma's waar je het meeste last van hebt.

De Engelen kunnen trauma's ontladen op plekken in ons, waar mensen op eigen kracht, nooit bij zullen kunnen komen; trauma-stukken in het lichaam, geest, familie, vrienden, land...verleden, heden, toekomst....

Wat een prachtig cadeau; een laagdrempelige methode die zeer goed werkt.

Nieuws: leer ook anderen helpen met hun trauma's!

Er zijn helaas veel getraumatiseerde mensen die trauma ontladen zelf niet meer zullen vragen. Veel mensen met zware trauma's zitten in een "beknelde" positie; ze zijn zo verstoord, verzwakt, in de war, boos.....

dat ze voor zichzelf nooit trauma's zullen gaan ontladen!

De "negatieve trauma druk" in hen werkt ontregeld en ontmoedigend....

Dit is een trieste en uitzichtloze toestand die veel voorkomt,

maar dit boek reikt hiervoor een oplossing aan,

die je kunt gebruiken om ook je naaste te kunnen helpen met hun trauma-problemen.

Later in dit boek wordt hiertoe een werkwijze uiteengezet.

2 Aartsengel Michaël vertelt...

Ik zat achter mijn buro (18-02-2023) en schreef: mensen weten niet voldoende over trauma's en dat is een groot gemis, want we zijn gevoelige kwetsbare geestelijke wezens. Nadat ik bovenstaande regels geschreven had, gaf Aartsengel Michaël een kort berichtje aan mij door dat hieronder wordt weer gegeven.

Aartsengel Michaël;

Trauma's op kunnen lopen is inherent aan de menselijke natuur en omgeving. De menselijke ervaring is een mooie, uitdagende, maar geen gemakkelijke ervaring. Het punt van overleven en kinderen geboren laten worden in de materiële wereld vraagt een hoop inspanningen en is niet vrij van het opdoen van angsten. De stoffelijke materiele wereld van mensen ligt dicht tegen de geestelijke wereld van de gevallen en aan (gevallen engelen, kwade geesten) en met hun lage frequentie zullen ze proberen hoger afgestemde mensen te laten vallen. Een mens moet zich gedurende zijn hele leven bewust blijven van hetgeen erop hem af kan komen; de aarde is geen "gesuikerd paradijs". Een leven op aarde is een onderneming waarin je ook kunt "vallen" in frequentie en dan moet je weer "opstaan"; je frequentie weer opbouwen en hoog houden. Houd altijd het goede voor jezelf én voor je medemens als leidend, juist ook in welvarende periodes waarin het kwaad ver weg lijkt te zijn. Ik wens ieder mens een behouden leven en ik ben beschikbaar voor alle mensen,

Aartsengel Michaël en opnemer Nicolaas de Ridder

3 Aartsengel Michaël vertelt over trauma's (opgenomen 2024).

Trauma's zijn al zo oud als de aarde,
als een prooidier wordt opgegeten
dan ervaart het dier een groot trauma.
Voor mensen is het niet anders
en hoewel mensen niet opgegeten worden,
er blijven genoeg andere trauma's over.

Veel mensen zijn zich niet bewust
en weten zelf niet wanneer ze een trauma oplopen
en weten niet hoe ze een traumatische gebeurtenis kunnen verwerken.
Zo loopt de mens vaak onbewust rond met trauma's.
Mensen doen trauma's op en kennen de oplossing niet.

Nicolaas is opgegroeid bij een zwaar getraumatiseerde moeder
en werd zelf geraakt door trauma's die de allerkleinsten niet horen te raken.
De uitwerking van die trauma's werd ook een karakter wijziging,
van Engelachtig naar straatschoffie.
Een zware ziekte was probleem en oplossing tegelijk
en Nicolaas schreef/leerde tot hoog niveau over geestelijke zaken
en het functioneren van contact met de Bovenwereld.
Spirituele leraren zoals Nicolaas en vele anderen
proberen het verlangen naar verbinding met de bovenwereld aan te wakkeren.

Harde klappen, kunnen in werkelijkheid zegeningen zijn.
Als je goed verbonden wordt met de bovenwereld
dan kun je geestelijk en lichamelijk grote voordelen ervaren.
Niet alles is dus altijd wat het lijkt,
ook zegeningen kunnen vermomd als trauma's op je pad komen.

De menselijke ervaring is niet gemakkelijk.
Ieder mens heeft op aarde de uitdaging om boven zijn eigen ego uit te stijgen.
Mensen die in hun ego blijven hangen, die geestelijk niet groeien,
zijn geen prettige mensen; hun eigenbelang is drijfveer en middelpunt
en de geestelijke ontwikkeling blijft achter.

De huidige technologische tijd kent vele afleidingen
en deze afleidingen kunnen de menselijke geestelijk onontwikkeld houden.
Muziek, series, televisie, films, het hele spectrum staat vol met frequentie
verlagend materiaal (weg van vreugde, vriendelijkheid, vrolijkheid)
en de mens die dit niet herkend gaat (geleidelijk) mee in de trillings-verlaging.

Veel mensen worden zo afgeleid door rumoer in de buitenwereld
dat ze vergeten hun eigen ware “innerlijke kompas” te volgen.
Veel mensen weten niet wat het is om een natuurlijk mens te zijn.
De natuurlijke mens houdt van natuur, rennen, bewegen, werken, in de zon
liggen....en natuurlijk contact met andere mensen, kameraadschap, liefde....
De natuurlijke mens krijgt een goed gevoel als hij een ander helpt,
een ander bijstaat of werkt voor de gemeenschap
en dat goede gevoel staat innerlijk hoger dan geld, bezittingen.

Ik, Michaël, ben één van de eerste Engelen die God schiep.
Ik heb het diepste kwaad gezien en beleefd tot het hoogste geluk, in alle tijden.
De reden dat ik dit stuk over trauma's samen met Nicolaas op papier zet
is dat dit de mensheid onnoemelijke ellende kan besparen,
welke in het verschiet ligt.

Ik zal u eerst een eenvoudige manier aan de hand doen
om goed van kwaad te onderscheiden.
Het kwaad is herkenbaar aan boven-matigheid en eigenbelang.
Mensen die zichzelf steeds voorop stellen en nooit eens nederig zijn,
zijn in de greep van het kwaad terecht gekomen.
Het kwaad, dat eenmaal “een draadje” in een persoon vast heeft
zal daaraan blijven trekken, zodat de persoon steeds iets dieper
“het moeras” in wordt getrokken.
Al snel is zelfstandig loskomen van het kwade niet meer mogelijk,
net zoals bij het belanden in een zuigend moeras of drijfzand.
En als alleen maar de voeten zijn vast gezogen
dan zinkt de persoon langzaam verder en verder in het moeras
en de persoon zal roepen om hulp en iemand zal hem de hand reiken
en hem weer op de vaste goede grond zetten.

Hoe gaat een persoon het beste om met het kwade?

Eerst moet de persoon leren en erkennen dat er kwade krachten werkzaam zijn op aarde (oorlogen, verkrachting, overdreven eigen belang, diefstal, laster, leugens, oneerlijke handel...), zodat de persoon niet teveel kwaad zelf aan den lijve hoeft te ondervinden. Dan moet de persoon wilskrachtig zijn en niets met kwade te maken willen hebben!

Dan moet de persoon hulp vragen en accepteren van de Engelen om hem los te maken van het kwade.

Net zoals de drenkeling in het drijfzand moet roepen en de hand of stok vast moet grijpen die hem aangereikt wordt.

En vooral in het begin “moet de drenkeling de hand of stok” met kracht en concentratie vast willen houden, “wat hem verder ook toegeroepen wordt”.

Het ego moet in een toestand geconditioneerd worden dat **het kwaad** als **het grote gevaar** gezien wordt.

Erkenning van de ernst van de situatie is van onnoemelijk belang, voor een persoon, maar ook voor de aarde als geheel.

En mens wandelend op het pad van het goede, kan beginnen met het opruimen van zijn trauma's ook de zwaarste trauma's, de onbekende trauma's, de alleroudste trauma's....

Als je als mens, zo nodig, van pad verandert en het goede pad “opdraait” en niets meer met het kwade te maken wilt hebben, dan zullen er tegenwerkingen opkomen in je eigen gedachten.

Als je gestoord wordt door negatieve gedachten zoals bijvoorbeeld; ‘dit helpt niet’, ‘ik krijg toch geen hulp’, ‘ik ben het niet waard’...

(er zijn oneindig veel negatieve gedachten mogelijk), zeg dan in jezelf ...Goddelijk Bewustzijn...

en dan gaan de negatieve gedachten weg en dit werkt altijd.

Denk in jezelf ...Goddelijk Bewustzijn.... en negatieve gedachten vertrekken.

Of vraag om een goede gedachte en dan komt er een goede gedachte.

Je kunt niet het kwade blijven volgen en dan hulp ontvangen van het goede. (Net zoiets als een radio die maar afgestemd kan zijn op 1 zender tegelijk.)

Het is van belang dat mensen zich ervan bewust zijn dat ze wonen in een fysieke en geestelijke wereld van licht en duisternis. Wat de Engelen met hun geestelijke ogen zien is dat een lichtende baby gedurende zijn leven veranderd in een persoon die duistere “angst/pijn/woede vlekken” in zichzelf opslaat. Mensen zijn geen complexe wezens voor Engelen, mensen zijn echter wel complexe wezens voor mensen. Er is een aangename methode om fundamenteel trauma’s te verwerken en terug te brengen tot “kalme rustende verhalen” uit het verleden. In een geleidelijk herstelproces zal stap voor stap steeds meer duistere energie verwijderd worden en wordt de trilling verhoogd. Het ontladen van trauma’s is altijd de best optie, zo wordt een trauma een oud verhaal, een rustende herinnering, zonder negatieve ontregelende kracht.

4 Trauma’s ontladen met Aartsengel Michaël en de Engelen.

Ga rustig op bed of de bank liggen en als je prettig ligt (warm dekentje?), dan vraag je Aartsengel Michaël en de Engelen om trauma’s te ontladen. (Weet dat de geestelijke wereld jouw verzoek altijd hoort.) Schrik niet als de geestelijke handen van een Engel op je schouders of lichaam voelt. (Je kunt ook vragen om dit juist wel of niet te doen). Een sessie met de Engelen duurt meestal 15 minuten tot een half uur.

De zware reactief geladen trauma energie wordt geleidelijk verwijderd, ook op plaatsen waar mensen op eigen kracht nooit bij zouden kunnen komen. Je kunt bijvoorbeeld vreemde schokjes op plekken in je lichaam voelen of een beetje kramp of iets pijn waar zware energie wordt weggehaald. Het kan ook aanvoelen alsof “er een frisse wind door je benen waait”. Er zijn mensen die niet veel voelen, maar dan gebeurt de trauma healing ook.

Als je de volgende dag weer gaat liggen en de Engelen weer vraagt om een trauma healing, dan zullen er weer andere trauma’s ontladen worden in een ander stukje van lichaam/geest. De zware reactieve trauma energie komt los van de herinneringen. Deze manier van dagelijks op bed of op de bank gaan liggen

en trauma hulp vragen aan Aartsengel Michaël en de Engelen is de meest krachtige en effectieve trauma healing methode die er is; er komt geen betere. In iedere sessie worden beladen trauma “stukjes” omgezet in krachteloze nare herinneringen; rustende oude verhalen ontdaan van angst, ellende en zware emoties. Geladen trauma's worden ontladen tot krachteloze trauma's.

Om af te dalen uit een hogere sfeer naar de lagere sfeer van de aarde, om daar te helpen, is voor een wezen dat in hoger sferen leeft, een Engel, een beetje een koud aanvoelende bezigheid.
Ze doen het uit liefde, omdat het zo nodig is.

Het is welkom als je de Engelen (af en toe) bedankt voor de hulp.
Mensen kunnen de hulp van Aartsengel Michaël en de Engelen een aardige poos nodig hebben. 5000 trauma stukjes waarvan je er 5 per dag ontlad betekent 1000 dagen en dit is ongeveer een periode van drie jaar trauma hulp.

Het trauma-ontladings-proces gaat stapje voor stapje.

*Een eerste verschijnsel van “optrekkende trauma-mist”
is dat er “een zonnestraaltje” het gemoed binnendringt,
een blijheid, een positieve gedachte, een nieuw perspectief zien.....
Je kunt bijvoorbeeld ineens geraakt worden door mooie muziek,
of meer dan anders genieten van het zonnetje, een mooie vogel in de tuin,
een gevoel van waardering, waardering voor jezelf, anderen,
liefde voor een oude vriend, vriendin of familie opzoeken.
Iedere positieve gedachte, ieder blij gevoel, kan gekoesterd worden
en er kan op voortgebouwd worden en als de dagen verstrijken
en er meer positieve gedachten komen, dan worden de contouren van “
een nieuwe lichtende fundering” onder de persoonlijkheid voelbaar.*

Voor (zwaar) getraumatiseerde mensen kan het lastig zijn om zichzelf te zien als vrolijk en gelukkig, maar toch is dit de toekomst waar je aan bouwt.
Het trauma-ontladings-proces met Aartsengel Michaël en de Engelen is even betrouwbaar als het dagelijks opkomen van de zon.

*Leg ter herinnering **dagelijks** jouw briefje bovenop je kussen!*
dan herinner je jezelf om iedere dag voordat je gaat slapen
te vragen om trauma hulp van Aartsengel Michaël en de Engelen,.

Het is belangrijk om door te zetten, zodat het herstel proces voort kan gaan,
zodat jouw fijne innerlijk in opbouw steeds iets meer voelbaar wordt.
Je innerlijk gaat steeds wat meer rustig en vredig aanvoelen....
De eenvoud van trauma hulp door Engelen is geweldig,
ga op bed liggen en vraag hulp....
Dat kunnen we allemaal gemakkelijk, gezond of ziek, jong of oud...
Met Aartsengel Michaël en de Engelen kun je trauma's in jezelf ontladen.
Deze ervaring is anders dan alles wat ik eerder aan healingen mocht ontvangen,
er zit meer diepgang in.

“Waar Engelen hun handen op leggen
daar kunnen trauma's niet blijven...”

5 Mijn eerste ervaring met trauma ontladen door Engelen..

Ik vraag voor de eerste keer trauma hulp aan Aartsengel Michaël en zijn Engelen en ik zie een grote doorzichtige Engel komen, die niet in de kamer past, 6 meter hoog zoiets en hij verandert in een kleinere witte Engel, ter grootte van een mens en deze Engel legt zijn handen op mijn twee bovenbenen en ik voel geestelijke handen op mijn boven benen.

Ik voel tijdens de behandeling frisse energie in mijn benen stromen maar nog niet in de bovenkant van de linker knie, dat is nog een koud stukje. De behandeling duurt een half uur en dan is het klaar; beide benen voelen aan alsof er zojuist een frisse wind doorheen is gewaaid. Mijn eerste trauma behandeling duurde een half uur, een trauma behandeling kan ook 15 minuten duren.

Je kunt de trauma behandeling ervaren in je fysieke lichaam, maar ook op het geestelijke vlak of je merkt er niet al teveel van (of valt in slaap).

In ieder geval ontaardt elke behandeling steeds een aantal trauma stukjes.

Soms voel ik de subtiele aanwezigheid van een Engel of als ik oplet voel ik energie in mijn lijf komen vlak nadat ik de Engelen gevraagd heb.

Omdat ik de trauma behandeling altijd voor het slapen vraag val ik ook best vaak in slaap tijdens de behandeling; dan werkt de behandeling ook.

De komende tijd zal ik de trauma behandeling met de Engelen nog moeten blijven vragen en dan zal het ene na het andere trauma-stukje in allerlei lagen worden verwijderd/ontladen. Soms vraag ik om beelden waar de trauma behandeling over gaat en dan kan iets naars uit mijn jeugd zien of heftige dingen uit vorige levens of uit de levens van familie-leden, vaak van mijn moeder die de vreselijkste concentratie kampen heeft moeten doorstaan.

Er is grote spirituele kracht nodig om trauma's te ontladen tot onschadelijk. Mensen leven in beperkte fysieke lichamen en beschikken zelf niet over die kracht en het benodigde geestelijk inzicht.

Wat een geschenk is dat toch..., hulp te kunnen krijgen van de Engelen.

In het traject van ca. drie jaar zul je elke dag vragen (voor je gaat slapen) om de dagelijkse trauma behandeling met de Engelen.

Dit is een mooie tijd, want je gaat erop vooruit, gezondheid, energie, rust, geluk, allerlei mooie dingen die je aantrekt..

Dank je wel Engelen

6 Eén jaar trauma healingen met de Engelen.

In de 15 jaren hiervoor heb ik al met plezier spiritueel werk gedaan, zoals de muziekmeditatie (zie www.brunogroning.com), spirituele hygiëne, kriya yoga en de -opstijgende-twee-slangen-door-de-chakra's- oefening (zie boek Maria Magdalena en Nicolaas de Ridder) en allerlei workshops en sound healings waarin ik ook iedere keer “LICHT” ontvang.

Ik heb zelf dus al mijn best gedaan om mijn trilling te verhogen en dit heeft ook geholpen, maar dan ben je er nog niet.

Naast licht ontvangen, je frequentie verhogen, zit je ook nog steeds opgescheept met veel oude balast, trauma-stukken, die ontladen moeten worden.

Het zijn zwarte taaie stukjes waar helende energie omheen zal stromen.

Ca. 5000 trauma stukjes opruimen is jouw grootste en belangrijkste “project” in jouw gehele bestaans-geschiedenis.

De trauma healing met de Engelen pakt juist ook de moeilijke stukken aan, waar je zelf op eigen kracht helemaal niets aan kunt doen.

Je kent op dit moment zeker niet al je trauma's en ook bij trauma's waarvan jij de oorsprong nu niet kent, helpen de Engelen.

Tijdens een trauma healing voel ik soms iets op het fysieke vlak in een pees, hoofd, buik of lichaamsdeel, een andere keer gaat het over vorige levens, oude karma stukken....

Als je een trauma healing vraagt dan weet je nooit welk stukje deze keer aan de orde zal komen. Door trauma's te ontladen met de Engelen, heeft mijn verlichtingsproces een nieuwe krachtige frisse wind onder de vleugels gekregen. Mijn verlichtingsproces, gezondheid, fysieke kracht, de flow in mijn leven, het zit allemaal in de lift. Fysiek gaat het veel beter met mij; als ik veel moet lopen met werken, dan was dit twee jaar geleden (ik was toen 57) nog erg onprettig, maar nu beweegt de knie weer pijnvrij, wat een grote opluchting is.

De spier kracht in mijn eerst verzwakte linkerbeen is weer terug.

(Vroeger groeiden de spieren in mijn linkerbeen niet/nauwelijks aan na training, nu zet het been normaal spieren en kracht aan na een training.)

Ik hoef mijn bedrijf niet te verkopen, omdat mijn kwalen oplossen.

De zwaarte en ellende thuis die mijn jeugd zo kenmerkte is een krachteloze schaduw uit het verleden aan het worden. Het veranderd geleidelijk naar een ontladen herinnering, oude krachteloze nare verhalen waarin ik ooit verzeild was geraakt. De negatieve last, de emotie, de pijn is er vanaf; ik kan het nu meer zien als de waarnemer van een slechte film. Ik ben nu niet meer de persoon die nog steeds lijdt onder de spanning van oude trauma's.

Er is meer en meer rust en vrede in mij nu de trauma's meer en meer ontladen. Mijn leven, de gebeurtenissen... ik werk eraan want zelf bewegen en eigen initiatieven zijn belangrijk, maar mijn leven "stroomt" ook gemakkelijker en er komen nieuwe positieve dingen op mijn pad.

Dat ik meer innerlijke rust heb kan ik goed merken. Ik ben mijn hele leven al geregeld op zoek naar mijn sleutels, die leg ik dan ergens neer en een tijdje later loop ik dan heel onrustig naar mijn sleutels te zoeken. Een school vriendje uit mijn jeugd zei destijds al: haha die gozer loopt altijd naar zijn sleutels te zoeken. Als ik mijn portemonnee even kwijt was met alle pasjes en rijbewijs erin dan stak er direct een storm van hevige onrust op in mijzelf. Als ik nu mijn portemonnee even moet zoeken, ook niet leuk, maar dan blijft het veel rustiger in mij omdat mijn trauma's al een heel stuk ontladen zijn. Er zit minder onderhuidse spanning in mij en ik ga gewoon op zoek naar wat ik kwijt ben, maar nu zonder "de felle onrust" die vroeger altijd direct in mij opstak. Het leven wordt draaglijker, vrediger, leuker.... Vroeger kon ik nooit naar van die oorlogs-dingen kijken, zoals dodenherdenking op 4 mei. Er kwam in mij dan grote onrust op, maar waarom precies ik niet wilde kijken dat wist ik zelf niet. Naar een chirurg kijken die een operatie met bloed en dergelijke op televisie uitvoerd heb ik nooit gekund. Door ontladen van trauma is dit verandert: laatst zat ik naar een patholoog anatoom te kijken die in een overledene de doodsoorzaak aan het zoeken was. Hij nam het lichaam met zijn mes in delen uit elkaar om de doodsoorzaak van de persoon op te sporen. Hij strak zijn vinger in het hart van de dode om een hartklep te controleren en ik zat geïnteresseerd te kijken hoe knap het lichaam in elkaar zat. Vroeger kon ik hier beslist niet naar kijken omdat er "een hele batterij" trauma's getriggerd werd en veel onrust in mij ging veroorzaken.

7 Trauma als drijvende kracht.

Trauma's kunnen ook een drijvende kracht zijn,
waarmee iets positiefs bereikt kan worden.
Ik heb trauma's die ik eigenlijk niet zou willen,
die ik zelf niet zou kiezen voor mijn leven
die toch hielpen om mij vooruit te stuwten op een spiritueel pad.
En dan leveren die "ongewenste" trauma's in mij toch nog iets moois op;
nieuwe kennis over trauma's ontladen.

Dat is een andere kant van trauma,
het kan ook "rusteloze" energie zijn die je voortdrijft,
om doelen te bereiken die hoger liggen dan normaal.
Had ik dit boek kunnen maken zonder mijn traumatische jeugd?
Dat was niet mogelijk geweest. Ik heb allerlei trauma's beleefd, gevoeld
en meegemaakt wat trauma's in mensen kunnen aanrichten
en dat maakt mij een onverzettelijke zoeker naar de oplossing
en het opschrijven en in de wereld brengen hiervan.

Wat was er gebeurd als ik zoveel trauma's had gehad dat ik er zwaar onder leed?
Had ik dit boek kunnen maken als ik net als mijn moeder een vreselijk
concentratie kamp had overleefd?
Dan had ik dat niet gekund, omdat ik dan zoveel nare trauma druk had ervaren,
dat ik niet in staat zou zijn om te schrijven, om een boek te maken.

8 Andere mensen helpen met trauma's ontladen!

Er zijn helaas ook veel mensen die juist ten gevolge van trauma's
de kracht en het geloof missen om gedurende een langere periode
aan het ontladen hun eigen trauma's te werken.
Veel getraumatiseerde mensen kunnen zichzelf niet uit het wak trekken.
Wat echt geweldig is, is dat je niet alleen trauma hulp kunt vragen voor jezelf,
maar ook voor je familie, vrienden, collega's....iemand die het nodig heeft.

Je kunt Aartsengel Michaël en de Engelen vragen om anderen te helpen bij trauma's ontladen; samen met de Engelen kun jij zo veel meer bereiken dan je nu voor mogelijk houdt!!

**Als jij hulp vraagt voor een persoon,
dan vragen de Engelen aan het hoger zelf van de te helpen persoon
of hij/zij de hulp wil bij trauma's
en het hoger zelf zegt praktisch altijd JA.**

Dit is de liefdevolle actie die je kunt nemen voor je naasten.

Je legt elke dag jouw briefje op je eigen hoofdkussen
en voor je gaat slapen vraag je Aartsengel Michaël en de Engelen
elke dag om jezelf, jouw vriend, familie, collega.... te helpen bij trauma's.
Je leest de namen van je lijst op, je leest in jezelf of hardop.
Dan merk je na verloop van enige tijd de optredende verbeteringen!

Briefje met namen; je eigen naam zet je bovenaan:



**Ca 90% van het hoger zelf van de mensen op jouw lijst
zegt ja tegen de trauma hulp van Engelen** en deze mensen neem je op deze
manier mee op jouw trauma healing reis.
Zo help je mee meer licht in de wereld te brengen!

Mensen die veel trauma meedragen kunnen het vaak niet meer zelf
en ook al zouden ze het zelf wel willen,ze kunnen het niet....,
want hun trauma's "staan te hard aan" ze worden verstoort, ontregelt...

Dus, zij die hulp bij trauma's
juist het hardste nodig hebben
zullen vaak zelf niet meer om hulp kunnen vragen en dan is het goed om samen
met de Engelen de hand te reiken en te helpen.

Jij vraagt hulp en de Engelen doen het.

*Ps (Later in dit boek wordt ego-ziel-geest-Goddelijke Vonk-God beschreven
en uitgelegd. Dan weet je precies wat met ego en hoger zelf bedoeld wordt.)*

8.1 Reviews.

Super tof Nicolaas van gisteren. Ik heb je trauma stuk voor de helft gelezen en meteen de oefening met het opruimen van oude trauma's gedaan, wat werkt dat sterk zeg. Ook mensen op mijn briefje gezet, maar ik voelde op dat moment mijn benen helemaal trillen. Een tijd lang en toen ben ik in slaap gevallen en hebben de Engelen het over genomen. Diep geslapen en voel me een stuk lichter. Weer wat geschift. Wonderlijk krachtig. Wat een goed boek zeg!! Ik ben echt onder de indruk. Heel fijn bedankt, ik ga de komende 3 jaar dit iedere avond doen. (BvL)

He Nicolaas, Even een update hier mbt de trauma helingen.

Nog een kort verslagje van mij, wat er bij jou gebeurde in de middag:

ik heb al zo'n keer of 8 mijn enkel omgezwikt in het verleden,

waarvan ik 2x mijn enkel gebroken heb,

en nog 1x mijn enkel en een paar botjes aan de zijkant van mijn linkse voet.

Toen ik ging liggen na het hulp vragen aan AE Michael en alle engelen, voelde ik direct 4 steken in mijn linker enkel, later in mijn enkelbanden en kuit. hierna ontstond er veel stroming in dit hele gebied. Daarna volgde er beweging in mijn darm (veel problemen met mijn darmen gehad (ben een 7 maands kindje) Hierna volgde er vibratie in mijn buik en ook op mijn hartgebied. Later in mijn linker kaak (aan geopereerd) en toen vertrok er een energie aan mijn linkerkant. Ik voelde het wegvliegen met een psijt geluid. (herken ik, heb ik vaak wanneer ik iets verwijder bij me zelf)

Nu de update mbt de trauma heling van ons hondje (veel klappen gehad) vaak gromt hij wanneer we in de buurt komen, met opgetrokken lip. Hij kwam ook nooit bij ons zitten op de bank. Sinds 2 weken spring hij spontaan tussen ons in op de bank en blijft dan even liggen, soms tegen ons aan.

Dat is zoo fijn, zowel voor hem als voor ons! We zijn hier zo blij mee!

Mbt het trauma van mijn man, deze reageert altijd heel heftig in stress situaties, dit kan hij helemaal niet handelen. We hebben nog geen stress situaties meer gehad, maar merk wel dat hij weer ontspannen is en minder kribbig reageert. Dus al met al, heel veel mooie ontwikkelingen, ik ben je heel dankbaar Nicolaas! ik denk zo vaak terug aan de dagen bij in Drenthe, ik heb er echt van genoten! Dank je wel Nicolaas! 🥰

Een bezoeker, een oma die echt zeer stevig de touwtjes in handen had in haar gezin was het contact hierdoor met haar kinderen voor een heel stuk kwijt geraakt; ze kwamen niet meer bij haar langs.

Ze had haar kinderen (die zelf ook al gezinnen hadden) op haar eigen briefje gezet voor trauma hulp van de Engelen en na een week kwamen ze weer langs, ding dong.. er stond opeens weer een dochter op de stoep..

Deze moeder en oma was zo blij....zo heel erg blij....

Hallo Nicolaas,

Vanaf dat je de mail stuurde ben ik het gelijk gaan toepassen.

Ik heb een zwakke plek in mijn rug links die elke dag een soort zenuwpijn geeft en ook voelen mijn benen niet gelijk. Ik ga om de 3/4 weken naar de fysio en daarna gaat het weer goed, soms is de pijn na 2 weken alweer terug.

Volgens de fysio ben ik er dan "weer uit". Gronding mis ik dan.
Ik merk dat ik er veel last van heb als ik een gevoel van dominantie heb ervaren.
Er zit ook een jeugdtrauma op.
Sinds ik begonnen ben met Aartsengel Michael te vragen is er iets veranderd.
Mijn benen voelen gelijk en ik sta beter op mijn voeten.
Dit is in jaren niet gebeurd. Nu de zenuwpijn nog weggrijpen.
Nogmaals dank voor het toesturen. Wanneer komt je boek uit?

*Goedemorgen, ik begreep van Marion dat de vraag gesteld was
om een terugkoppeling te geven omtrent de Aartsengel Michael healing.
Ik kan je vertellen dat ik niet altijd iets bemerk als ze bezig zijn.
Wel heb ik op sommige vlakken meer rust en ruimte ervaren wat me weer helpt in het
dagelijkse leven. De mensen die op de lijst staan zie ik veranderen.
De band tussen mijn ouders en mezelf is wel enorm verbeterd.
Bij de mensen op de lijst zie ik ook een vorm van rust terug komen.
Tevens worden ze geconfronteerd met stukken die naar boven komen doordat er al een
netwerk van trauma is weggehaald. Ik merk ook dat sommige mensen van de lijst afvallen.
Het lijkt dan haast wel of ze net dat ene zetje gehad hebben wat ze nodig hadden.
Ik ben dankbaar hiervoor. Mocht er nog meer veranderen dan hoor je dit van me. (B)*

*Nicolaas vertelt: Een ondernemende vrouw startte met het organiseren van
bijeenkomsten. Ze raakte zelf helemaal uit haar doen van haar eigen initiatief.
Ze raakte zeer gespannen, vanwege alle mensen die op de bijeenkomst zouden
komen. In het zaaltje verstopte ze zichzelf door onder een tafel te gaan zitten
terwijl vrijwilligers (ook ik) verder gingen met de voorbereidende
werkzaamheden en zich afvroegen waar de organisator nu toch was gebleven?
Ik zette haar op mijn trauma briefje en na 8 weken waren de zenuwen weg;
het was er gewoon niet meer.
Deze persoon maakt nu ontspannen praatjes met "nieuwe" mensen die voor de
eerste keer komen. Nogal een verschil met eerst....het zitten onder de tafel.*

Ik, Nicolaas, merk dat degenen voor wie ik vraag daarna vaak opmerkelijk
vriendelijk reageren als ze mij zien. Een merkbaar verschil, dat ik weleens denk
van.. hé? Komt dat dan omdat ik zelf ook vooruit ga?
Omdat ik zelf ook ontlad en omhoog ga in trilling
en dat ik nu over de helft ben met mijn trauma's ontladen?
Komen die nieuwe vriendelijke reacties vanuit het hoger zelf van die mensen?
Of allebei?.... Volgens de Engelen allebei, het werkt het op meerdere vlakken.

Wees ervan overtuigd dat je goed werk doet,
dat ook zal uitbetalen in jouw leven.

8.2 Trauma healing gaat zich sterk verspreiden.

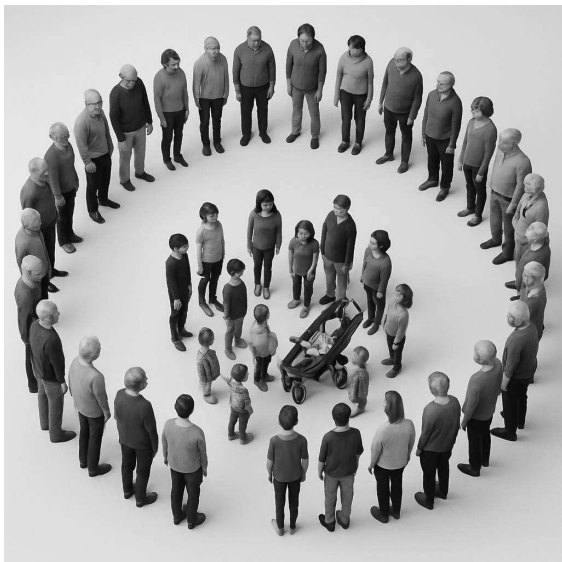
Stel dat jij op jouw briefje voor 30 mensen trauma hulp vraagt; het lijkt eerst wel veel 30 of 50 mensen, maar als jij steeds mensen bij blijft schrijven op je briefje, dan groeit het aantal mensen voor wie je vraagt vanzelf. Dan denk je oh ja Piet moet ook nog op mijn briefje en wat stom van mij zeg, dat Katrien er nog niet op staat. Zo komen er meer en meer namen op je briefje.

De Engelen vragen aan het hoger zelf van een persoon

of hij/zij trauma hulp wil van de Engelen en ca 90% zegt: ja graag.

Het hoger zelf is in dit geval de baas en niet “het aardse ikje”, het ego.

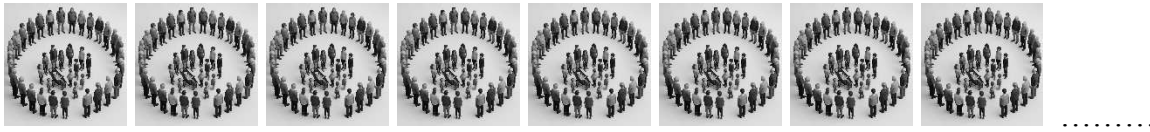
Ongeveer 10% van de mensen op je lijstje zal niet mee doen, maar 90% dus wel!



Als jij mensen op jouw lijstje dan weer vertelt over trauma ontladen en een aantal mensen gaan straks ook meehelpen trauma's ontladen voor anderen en dan nemen zij bijvoorbeeld ook weer ca 30 mensen mee...



Uit de nieuwe groepen komen ook weer mensen, die dan weer nieuwe mensen om hen heen meenemen op het pad van trauma healing met de Engelen.



Dit lukt als we elkaar enthousiast weten te maken voor deze vooruitgang!!
De resultaten van trauma healing met de Engelen zijn heel goed en zo komen er weer meer en meer mensen bij, die ook anderen meenemen in de heling.
Er ontstaan dan kringen van mensen die al wat bewuster en krachtiger zijn omdat ze al (een deel) van hun trauma's ontladen hebben, meer ontspannen, gezonder, helder; krachtige mensen.

Wat mensen dan samen met de Engelen doen, is meehelpen de trauma "shit" in vele mensen te ontladen! en de aarde zal dan ook als geheel zal in trilling stijgen. Het leven wordt draaglijker, liefdevoller, leuker....

Wat een prachtige kans, maak jij ook jouw lijstje?

En als je kunt betrek anderen erbij die er baat bij hadden, doordat jij hen op jouw lijstje hebt gezet; dat zal sommigen van hen motiveren om het ook te doen; TOP! Vertel ze deze informatie te lezen.

Als ze rond de twee maanden op je lijstje hebben gestaan, dan is het een goed moment om erover te beginnen, want de zwaarste trauma's worden het eerst ontladen en dat merken mensen zeker.

De Engelen communiceren met het hoger zelf van mensen voor wie jij hulp vraagt **en op die manier schendt je dus nooit de vrije wil van iemand anders;** want als een persoon geen trauma wil ontladen, dan doen de Engelen niets.

Vanaf vandaag leg je steeds jouw briefje met namen op je kussen en elke avond voor je naar bed gaat, vraag je een trauma healing voor jezelf en lees je de namen voor (hoeft niet hardop) van de mensen en die je mee neemt op jouw helende reis. Succes verzekert voor velen!

Veel succes met het ontladen van jouw trauma's en die van anderen,

Nicolaas en Aartsengel Michaël

8.3 Lees advies.

De hierna volgende tekst ‘9 Hoe wordt een blije baby een dronken zwerver?’ zal vóór het ontladen van trauma’s voor velen nog onprettig zijn om te lezen. Want in trauma-kennis-teksten zitten onvermijdelijk ook vele triggers...

Het is niet de bedoeling dat je last zult krijgen van nog niet ontladen trauma’s die (heel) onplezierig kunnen gaan aanvoelen (onrust, angst, warm, koortsig...), want dan zouden mensen het liefste willen stoppen met lezen in Boek 1.

Het boek dat mensen juist helpt om de trauma problemen te verlichten.

Kennis over trauma’s is voor ieder mens eigenlijk onmisbaar.

Het is de beste weg om nu eerst twee maanden dagelijks trauma’s ontladen en pas daarna veilig en probleemloos verder met de tekst;

9 Hoe wordt een vrolijke baby een dronken zwerver?

Het plan is dat je nu eerst verder leest in Boek 2

en dat is een prettig leesbaar boek over hoe we in elkaar zitten,

...ego, ziel, geest, goddelijke vonk, Grote Geest...

Dit zijn prachtige inzichten. En daarna kun je boek 3,4,5 en 6 nog lezen.

Daarnaast kan het ook zeker geen kwaad om alvast even in de bijlagen te kijken want daar staat in hoe je jezelf kunt beschermen en dat is ook belangrijk. !! Je kunt je eigen aura opbouwen en bekrachtigen !!

zodat het een beschermende energie-bel wordt,

waarin jij vredig en veilig kunt vertoeven.

Maar dan moet je wel weten hoe je dit doet

en dus volgt hier alvast een pagina uit bijlage 1

met concrete stappen om je aura te reinigen en te beschermen.

In de bijlagen leer je praktisch om je energie-veld, je aura, te beschermen,

zodat je in trilling kunt stijgen en vorderingen kunt maken.

Als jij je energie gaat verhogen door het opbouwen van kennis en door trauma’s te ontladen.....

dan kan er ook een duistere reactie komen die jouw vorderingen en verkregen bekrachtigingen weer teniet probeert te doen.

Dit is een uitgebreid onderwerp en in boek 3,4,5 worden

de -> tegen de mensen werkende machten en krachten <- ontmaskert en belicht.

8.4 Citaat uit Bijlage 1.

Dagelijkse spirituele hygiëne door reiniging en bekrachtiging van ziel en geest. Dit draagt bij aan voldoende energie om op kracht door het leven te gaan en het is goed voor het humeur, de gezondheid, uiterlijk en belangrijk om dagelijks te doen! Als je het eenmaal tot een gewoonte hebt gemaakt, dan kost spirituele hygiëne niet veel tijd. Je moet het even leren en daarna wil je echt niet meer zonder, omdat je de onmisbare voordelen ontdekt hebt. Er worden ons door de Engelen tools aangereikt ten behoeve van de spirituele hygiëne. Inmiddels heb ik hier zelf ruime ervaring mee en ik zal het eerst in het kort uiteenzetten en daarna volgt een uitgebreidere beschrijving en verdieping.

1 Spirituele hygiëne in 4 stappen: een samenvatting:

Het is handig om rechtop te staan bij spirituele hygiëne (zitten kan ook).

-Elke dag (tijdstip naar keuze) vraag ik eerst

1: de Engelenringen (tijdsduur ca 3 minuten); de Engelenringen draaien rondom je en hebben een reinigende werking op aura, lichaam en geest.

-Hierna vraag ik Aartsengel Michaël om lichaam/geest te stofzuigen met

2: "de Hemelse stofzuiger" en om koorden te snijden (ca 3 minuten)

Michaël snijdt koorden die weg kunnen en ruimt energetische rommel op; bijvoorbeeld zware energieën, opkomende ziektes...

-Na het stofzuigen vraag ik om mijn aura aan te vullen met

3: geschikt Engelenlicht (ca 2 minuten).

Het vullen met Engelenlicht begint van onderaf.

Je vraagt of het Engelen-licht in jou **steeds sterker en helderder** mag worden.

Je doet dat door te zeggen of denken, het Engelen licht wordt sterker en helderder in mij, het Engelenlicht wordt sterker en helderder in mij....

Een paar keer herhalen is genoeg en dan voel ik de energie in mijn vingertopjes een beetje twinkelen.

-Tot slot vraag ik Aartsengel Michaël **4: om mijn aura te beschermen;**

ik zeg/denk dan enige keren: "ik ben volledig veilig en sterk in dit heldere licht". Dan wacht ik eventjes om Aartsengel Michaël de tijd te geven de buitenlaag van mijn aura te verstevigen. Als Michaël de laag om het aura beschermd heeft, dan heeft mijn aura aan de buitenzijde een blauwpaarse kleur. Helderziend begaafde mensen kunnen dit waarnemen.

Als ik dit iedere morgen doe, dan ben ik beschermd

en dan zit ik comfortabel in mijn eigen aura met fijne energie....

Voor verdere uitleg zie bijlage 1.

9 Hoe wordt een vrolijke baby een dronken zwerver?

Probeer voor jezelf het leven van een dronkaard eens terug te draaien.

Ooit was de moeder heel gelukkig met de baby en werden er kleertjes en kado's gebracht en iedereen was blij. Hoe is de blijde baby later in zijn leven een dronkaard geworden? Maar al te vaak door trauma's.

Krachtige en nadelige trauma's in jezelf herkennen is zonder trauma kennis helemaal niet zo gemakkelijk.

Nerveus, gespannen, kwaaltjes, ziekten, ongelukkig gevoel, tegenslagen.... ,

Onder allerlei verschillende klachten is trauma aanwezig als oorzaak.

Mensen "dragen" trauma's mee van zichzelf, van levende of overleden familie, van hun land en er zijn zeer oude trauma's, ergens "diep begraven" in henzelf.

De negatieve kracht van trauma's is in een makkelijk te verstoren rust en zal dan door een **trigger** geactiveerd kunnen worden.

Een trigger is iets wat de herinnering aan de traumatische gebeurtenis oproept en zo het trauma activeert. Triggers kunnen zijn; geluiden, stemmen, beelden, bepaalde mensen, geuren, koude, hoogte, water, vuur, voedsel....

Vuurwerk.

Als er rond oud en nieuw vuurwerk werd afgestoken, dan was dit een erg nare tijd voor mijn moeder; als er een knal te horen was, dan ging er een zeer felle schok door haar lijf en dan verschoof zelfs haar stoel krassend op het keukenzeil. Dit abnormaal heftige schrikeffect kon ze niet tegenhouden.

Als jongetje begreep ik hier niets van en vond ik dit heel irritant; want ik schrok dan weer van die heftige schrik reactie van mijn moeder.

Ik zei dan weleens boos dat ze zich niet zo moest aanstellen; want het was toch alleen maar vuurwerk? Van oorlogstrauma's en triggers had ik nog geen benul.

Er zijn ook belastende gebeurtenissen die je zelf niet als traumatisch beschouwd, maar die dat wel kunnen zijn.

Een bijvoorbeeld vaak niet onderkend trauma is de bevalling.

Een bevalling kan, naast de vreugde van het geboren kindje, een traumatische gebeurtenis zijn door haar intensiteit voor het fysieke lichaam.

Vaak zit deze pijn, klein of groot bevallings-trauma, vast op de linkerheup, met als gevolg dat de energie daar niet meer vrijelijk door kan stromen.

Er zijn zware trauma's die zo diep en onbereikbaar zijn weggestopt dat mensen zelf niet weten dat ze deze trauma's hebben.

Door **trauma's** kunnen mensen levenslang opgesloten blijven in negatieve bewustzijns toestanden zoals woede, pijn, angst, ongeluk... en ze begrijpen het vaak zelf niet...

Zwaar getraumatiseerde mensen zijn (per ongeluk) nogal eens blind voor de schade die ze onder invloed van hun eigen trauma's aanrichten bij anderen. De trauma pijn is zo groot dat invoelen op anderen niet meer mogelijk is. Ze voelen zoveel ontregeling en pijn in zichzelf, dat ze de pijn van anderen niet meer kunnen waarnemen. Het is goed om dit nare aspect van trauma te weten. (Misschien weet je zo iemand en heb je een plekje op jouw hulp lijstje?)

Trauma's ontladen is van onvoorstelbaar belang voor jezelf en je omgeving.

Jij bent van belang voor je familie, burens, vrienden en zelfs voor de wereld, want jouw trilling is ook "een aanwezig deeltje" in het grootte geheel. Ontladen trauma's worden oude nare verhalen, waar de kracht vanaf is.

Een mens zal zijn door trauma's verlaagde trilling na overlijden meenemen naar de geestelijke wereld. Als je sterft en je bent nog onder de invloed van zware trauma's dan is je trilling laag en dan zul je aan de andere zijde met de lagere sferen te maken kunnen krijgen. (Voor uitleg over de sferen in het hiernamaals: het boek Groeten uit de hemel van Nicolaas de Ridder 100 blz of Jozef Rulof : Een blik in het hiernamaals 643 blz)

Als we onze trilling verhogen door onze trauma's te ontladen en door geestelijke groei, dan worden we vrolijker, krachtiger, vriendelijker en gezonder. Als we ons beter gaan voelen en een hogere trilling ontwikkelen, dan trekken we ook weer meer fijne gebeurtenissen aan in ons leven. Na ons overlijden hebben we aansluiting op hogere sferen in de hemel.

Mensen zijn kwetsbare wezens... en kunnen door hun trauma's kinderen (zwaar) belasten met somberheid, agressie, woede uitbarstingen, liefdeloosheid, misbruik, zelfdestructief gedrag, dronkenschap, drugsproblemen...

Door traumatische gebeurtenissen te ondergaan kunnen de natuurlijke grenzen van een persoon die aangeven want goed gedrag is kapot gemaakt worden. Een getraumatiseerd persoon kan grenzen die 'kapot gemaakt zijn' daarom ook makkelijker bij andere mensen overschrijden. Er is een natuurlijke rem op verkeerd gedrag doorbroken/kapot gemaakt.

Thuis zat ik op de eerste rij om het gedrag van mijn zwaar getraumatiseerde moeder mee te maken en dit heeft mij ook weer trauma's op geleverd. Maar welke ouder wil er nu trauma's veroorzaken bij zijn eigen kind? Ouders willen dit niet; ze reageren vanuit hun eigen zwaar beladen binnenkant en hebben niet geleerd hoe zij hun trauma's kunnen ontladen.

Vooraf opgroeiende kinderen zijn zeer kwetsbaar, mede vanwege de nog in ontwikkeling zijnde hersenen en zenuwstelsel... Iemand die vanuit een zwaar trauma reageert kan zich zo onredelijk, verbaal agressief, emotioneel of gewelddadig gedragen, dat dit bij kinderen al snel weer een nieuw trauma veroorzaakt. Zo belast de een de ander met trauma's en mensen willen dit niet....



Bron tekening: Ulgj

“Geslagen zijn en zelf slaan”; trauma's ontladen doorbreekt het patroon Hoe langduriger en ernstiger de traumatische toestanden, des te meer schadelijke trauma energie wordt er in lichaam/geest opgeslagen.

Net zoiets als een dynamo die steeds schadelijke energie blijft opwekken en die negatieve energie kan onbeperkt worden opgeslagen in lichaam en geest.

*Ik herinner me nu nog steeds een magere oude man die zeer angstig,
met grote ogen van angst en met een zwaaiende houterige motoriek,
als een dwaas in de rondte liep op een plein in Tel Aviv, Israël.
(Mensen met veel trauma's in hun lijf, hebben een slechte motoriek.)
De oude man liep van de ene naar de andere persoon en hij liet aan iedereen
het concentratie kamp nummer op zijn arm zien.
Omstanders voelden hoeveel hevige pijn deze man in zich meedroeg,
zoveel pijn dat het hem krankzinnig had gemaakt.
Het greep de mensen op het plein emotioneel zeer aan,
.....het grote en nooit gestopte lijden dat van de oude man afstraalde.....*

Jarenlang misbruik of mishandeling veroorzaakt meer en meer “trauma pijn” omdat de negatieve trauma energie zich gaat “stapelen”. Een traumatische gebeurtenis kan ook kort duren, zelfs in een “flits”, maar wel een grote schok veroorzaken. Een persoon kan daarna nog vaak bezig zijn met heftige trauma's en als het trauma opnieuw hevig opkomt, dan draait “de trauma dynamo” telkens weer opnieuw.

Intense herbelevingen laten het trauma verder aangroeien. Iets om rekening mee te houden in therapie, trauma's ontladen zonder er over te spreken, zonder terug te gaan in de pijn heeft grote voordelen.

Iemand die erg zware lange jaren in bijvoorbeeld een oorlog of een demonisch concentratie kamp heeft overleefd, of iemand die een lange traumatische jeugd heeft doorgemaakt, zo iemand heeft een lange periode geleden onder verschrikkelijke gebeurtenissen en heeft dus ook veel negatieve trauma energie opgeslagen. Gelukkig kunnen we trauma's met hulp van de Engelen ontladen.

Iemand die heel plotseling sterft, bijvoorbeeld door een zwaard in het hart, heeft op dat moment weinig of geen trauma energie opgeslagen; hij is gewoon opeens dood en uit zijn lichaam en aan de andere zijde...

Sterven is op zichzelf geen afdoende oplossing voor zwaar beladen trauma's, want de geest neemt de onopgeloste trauma's mee en in een volgende leven zeul je dit weer opnieuw mee

en ook je kinderen, familie..... worden er mee belast.

Iemand kan, voorbij de lagen van ego en ziel, tot in zijn geest belast zijn met trauma-negativiteit, zodat herstel van de geestelijke laag ook in het hiernamaals nog veel hulp, tijd en inspanning in beslag zal nemen.

“Zwarte trauma slierten” kunnen tot in de geest zijn opgetrokken (zo nam ik dat waar).

*Als er “zwarte energie” zoals bijvoorbeeld “bevroren nooit gehulde tranen” van een trauma af zijn, dan is dat erg prettig,
je voelt je dan weer een stukje blijer en lichter door de ontlading.
Stapje voor stapje tover je je lichaam om tot een vredige en fijne ruimte om in te verblijven met je geest.*

Persoonlijke verschillen in beleving.

Mensen hebben verschillende persoonlijkheden en kunnen vergelijkbare gebeurtenissen op een heel andere manier ervaren. Waar de een trauma van oploopt is voor de ander sport of een hobby. Sport-vechters zoals kickboxers hoor je niet over een paar klappen; ze weten van tevoren waar ze aan beginnen en dat ze kunnen winnen of verliezen. Een kick-boxer, een grote man met de bijnaam Butter Bean, verloor in een partij met een Braziliaanse vechter een aantal tanden, die hij ook uitspuugde tijdens het gevecht.

In het interview vlak na dit gevecht zei hij helemaal enthousiast, dus net nadat hij nogal wat tanden was verloren;
“ja het was een prachtig gevecht en ik zou het graag opnieuw doen...”
Hij bekeek het gevecht als een mooie sport wedstrijd en ervoer alles positief. De meeste mensen zouden hier niet blij van worden en er een trauma aan overhouden.

De persoonlijkheid en het perspectief is dus ook wel van invloed of iets trauma wordt of niet.

Wat voor de één draaglijk is, een spel kan zijn, is voor de ander een trauma....

10 Trauma's en triggers.

Trauma's kunnen plots getriggerd worden en kunnen dan tot heftige reacties en verstoringen in gedrag leiden, hetgeen weer tot nieuwe traumatische toestanden kan leiden.

Getraumatiseerde mensen kunnen gevoelig zijn voor (harde) geluiden, maar het kunnen ook andere dingen zijn; beelden, geuren, uiterlijk van mensen; alles wat herinnert aan een traumatische gebeurtenis kan als trigger werken. Hoe iemand reageert op trauma's die getriggerd worden hangt af van de persoonlijkheid en het type trauma; iemand kan plots stil vallen, zich in zichzelf terug trekken, heel angstig, of juist woedend worden....

Ik kende een moeder met kinderen waar ze heel goed voor gezorgd had en waar ze ook erg veel van hield. Deze moeder vertelde mij, terwijl ze nogal moeilijk keek, dat ze niet tegen het geluid van lachende kinderen kon en dat ze daar helemaal naar van werd. Lachende kinderen vond ze een vreselijk iets. Je houdt wel van kinderen, maar kunt geen kinderen verdragen? In dat geval worden er trauma's getriggerd.

Mijn moeder kon niet goed dagelijks een klein kindje om zich heen verdragen. Ik werd als baby, peuter heel vaak te logeren gestuurd bij families die mij liefde vol opnamen. Mijn moeder had niet de energie voor een klein jongetje; van binnen werd ze in beslag genomen door trauma's en vreselijke herbelevingen die telkens opnieuw de kop op staken. Ze kon er niet veel bij hebben. Als ze dagelijks de normale drukte van een klein jongetje erbij kreeg dan raakte ze overbelast. Gelukkig was ik bij andere families een graag gezien kindje en dat was voor mij ook erg fijn, om bij anderen welkom te zijn. Thuis een toestand, maar ik was juist op veel andere plekken heel welkom. Toen ik eenmaal naar de kleuterschool ging werd dit probleem van overbelasting van mijn moeder kleiner omdat ik dan naar school was en daarna buiten speelde en dan waren er voor mijn moeder minder prikkels. Ik heb nu pas ontdekt (50 jaar later) hoe dit nu nog door werkt in mijzelf want ik voel me nu nog steeds snel welkom en thuis bij anderen. Ik ben nog steeds erg blij met vrienden waar ik zomaar even kan aanlopen. Dit blijkt dus een oud patroon uit mijn jeugd te zijn en ik vind het eigenlijk wel leuk. Ik ga veel vaker naar andere mensen toe, dan dat anderen naar mij komen. Een poosje heb ik bij mijn onverwachte aankomsten gezegd; ik kom toch wel ongelegen.... toch? Want ik kan een andere keer terug komen.... De vrienden waar ik aan kom waaien vinden het wel gezellig.

Ik heb zelf ook altijd graag in de rust gewoond; in een bos of aan het water. Is het je weleens opgevallen dat mensen -die veel hebben meegemaakt- heel graag in een rustige omgeving zijn? Rust betekent minder triggers.

Ooit kreeg ik een nieuwe baan in een organisatie met veel spanningen en al na drie maanden zat ik overspannen thuis.

Ik kon die onprettige werksfeer er gewoon niet bij hebben.

De meest geschikte baan die ik gehad heb, was op een rustig kantoor tussen de landerijen en daar kon ik zelf mijn werk en tijd indelen. Ik werkte er met plezier en ik functioneerde goed, ondanks dat ik iemand was met een traumatische jeugd en ouders met concentratie kamp verleden. De trauma's wekten bij mij telkens terug kerende onrust op en als ik te onrustig werd, dan kon ik even buiten wandelen of ergens naartoe. Ik kon zelf even "het decor" veranderen en "de stoom" die doorlopend opgewekt werd door mijn trauma's even laten ontsnappen en het ging daar goed met mij, dankzij de relaxte omgeving.

Toen ik 28 was werd ik een klein ondernemertje op een eigen stukje grond en kon ik werken wanneer ik wilde of niet werken als ik dat wilde, vrijheid..

Door mijn trauma's is mijn manier van leven altijd erg 'voorwaarts' geweest.

Ik keek nooit achterom en ik was altijd druk bezig met van alles realiseren; een eigen huis bouwen, bedrijfje, de toekomst....boeken schrijven...

Op middelbare leeftijd ging ik pas voor het eerst terug denken aan mijn jeugd en dan werd het erg chaotisch in mij en gingen er allerlei trauma's aanstaan en dan voelde ik mezelf erg onplezierig. Op een dag besloot ik om voor het eerst terug te gaan naar de flat van mijn ouders waar ik als klein jongetje opgroeide en waar ik 35 jaar niet meer geweest was. Ik wandelde door mijn oude buurtje en er kwam zoveel oud zeer naar boven dat ik bij vlagen huilend over straat liep. Ik schaamde me wel; volwassen man loopt huilend op straat... mafkees..., maar ik was ook blij dat ik het oude verdriet herontdekt had en dat het loskwam.

Thuis overheersten de trauma's van mijn moeder en ik werd geacht alles helemaal alleen uit te zoeken en te verwerken, wat kennelijk niet zo heel goed gelukt was. De rust om zonder grote spanningen over mijn jeugd te schrijven kwam pas weer terug na een periode van trauma's ontladen.

Mijn eerste poging om iets over mijn jeugd trauma's op te schrijven eindigde in een veel te lang, warrig en veel te emotioneel verhaal.

Het was heel slecht en onplezierig leesbaar voor anderen.

Ik dacht tijdens het schrijven zelf ook wel "deze tekst is helemaal niet goed"

en ik ging met de tekst naar een schrijf coach en ze vertelde me dat ik veel te veel van hetzelfde schreef; een heel slecht leesbare tekst, emoties, gebeurtenissen. Trauma's ontregelden mijn schrijfwerk en ik schoot tijdens het schrijven over mijn jeugd helemaal in de stress en kreeg het ook echt broeierig warm. Het koortsige warme gespannen gevoel dat mij ook overviel als ik aan de gebeurtenissen in mijn jeugd terugdacht...

Het schrijven over mijn jeugd was een intense toestand en elke keer als ik opnieuw aan de tekst ging werken gebeurde het weer opnieuw.

De trauma's werden bij mij zeker niet minder door schrijven over mijn jeugd. Trauma ontladen met de Engelen hielp wel heel goed en tegenwoordig kan ik zonder problemen aan een tekst over mijn jeugd werken.

*Het is natuurlijk het allerbeste om snel te beginnen met trauma's ontladen. De nare herinneringen op zichzelf zijn er na het ontladen nog wel, maar de negatieve kracht is er vanaf; het is een krachteloos oud verhaal geworden en je kunt nu, als je wilt, er over spreken zonder van streek te raken en de **stresshormonen** zullen niet opnieuw door je lichaam gaan razen. Later meer over trauma-stress-reacties uit **het werk van Bessel van der Kolk**.*

Over de opbouw van de nog komende tekst in dit Boek 1.

In het vervolg van dit boek wisselen stukjes over trauma's, kennis, en heel vrolijke en bijzondere belevenissen elkaar af.

Dit is zo gedaan om het boek prettiger leesbaar te maken.

Zoals ik het schrijf, de afwisseling, zo heb ik ook werkelijk geleefd in mijn jeugd, ik schakelde dagelijks om van de zware toestanden thuis, naar mijn vrolijk belevenissen buiten op straat.

Zo heb ik in mijn jeugd "mijn hoofd boven water kunnen houden", door ondanks de toestanden heel veel vrolijke dingen te ondernemen.

Als ik in dit boek alle trauma stukjes achter elkaar op zou schrijven, wat opzichzelf wel een logische boekindeling zou zijn, dan zou de tekst een "zware onverteerbare klont" worden.

De afwisseling met aparte en vrolijke verhalen maakt de tekst een stuk leuker om te lezen. Deze afwisseling zal je bij het verder lezen opvallen en dan weet je waarom ik het zo gedaan heb.

11 Weggestopte emoties en bevroren tranen.

Ik was 15/16 jaar oud en in de barretjes in Monnickendam begon mijn interesse in meisjes tot bloei te komen. Het was 1980 en we leefden in de “disco-tijd”.

Ik mijmer weleens terug naar 1970 en 1980 met oude vrienden, vriendinnen en volgens ons was dit de allerleukste tijd.

Het was heel gezellig al die jongeren bij elkaar in het uitgaansleven, met ontmoetingen voor een avondje of een echte verkering.

Ik ontmoette een mooi meisje, we kwamen elkaar tegen en de liefde was er gewoon ineens; klik, ik vond haar leuk en zij mij.

Ik zie nog voor me dat ze altijd blij binnenkwam, ze straalde en had een leuke energie en als je haar een kus gaf en aanraakte dan begon er van alles aan haar te bewegen, wat ik erg interessant vond. Mijn vriendinnetje....

Ik was gevallen met mijn cros-motor en een andere jongen reed met zijn cros-motor mijn been doormidden; van alles in de linker knie was afgescheurd en er volgde een intense knie operatie.

Eenmaal weer uit het ziekenhuis liep ik op krukken het barretje binnen waar we elkaar altijd ontmoetten en nadat we even bij elkaar gezeten hadden maakte ze de opmerking “dat ik er zo dom uit zag op krukken”.

Die opmerking sloeg in als een bom. Haar weinig empathische opmerking kon ik er nu net eventjes niet bij hebben. Het eeuwige gedoe thuis met de trauma's van mijn ouders en daarbij mijn eigen grote zorgen over het herstel van mijn been en ik vertrok helemaal in de war op mijn krukken, zonder nog iets te kunnen zeggen. Het werd me ineens allemaal veel te veel en ik was helemaal van de kaart... (gedissocieerd). Ik wilde niets meer van haar horen, het was teveel...

Normaal maakte het mij juist geen zak uit wat mensen van mij dachten of over mij zeiden, dat is een trekje van het oude slag Amsterdammers, die vinden oprecht dat anderen zich vooral lekker met zichzelf moeten bemoeien. Als ik eraan terug denk, dan denk ik dat ik zoveel pijn voelde omdat ik mijn hart voor haar geopend had, “het schild zat er nu niet voor” en dat haar opmerking daarom zo hard binnenkwam dat ik de pijn niet kon verdragen.

Een vriendin van haar kwam nog speciaal tegen mij zeggen dat het haar echt speet, dat het haar echt heel, heel erg echt speet.....
maar ik was helaas nogal van de kaart en niet meer aanspreekbaar.

Ik ben daarna gewoon weer verder gegaan met mijn leventje, alsof er niets aan de hand was. Maar dat was niet zo; ik kon het gewoon niet aan en de pijn werd weggedrukt omdat ik niet anders kon. Daar had ik thuis al vaker mee te stellen gehad, pijn en gedoe die ik niet aankon wegdrukken; trauma's oppotten.....

Toen ik dit stukje schreef begonnen er opeens “oude” heel intense gevoelens naar boven te komen en ik begon te voelen dat zij veel voor mij betekend heeft. Het heeft ook veel meer met mij gedaan, dan dat ik toen in staat was te voelen. Ik zie heldere opkomende beelden en mijn vriendinnetje komt me nu levendig voor de geest; ik zie haar weer binnenlopen, in het barretje aan het water, als een stralend huppelend hertje, mooi en levenslustig, ze lacht naar mij en ik word heel blij en voel warmte van binnen.
...ik zie beelden, voel gevoelens, net alsof het allemaal nu gebeurt, ik kijk weer in haar ogen.....en ik houd haar lief vast....

De hele tragedie is naar boven gekomen
en ik zit nu midden in wat ik destijds niet kon voelen
omdat oer-oude-beschermingsmechanismen mijn pijn (het trauma) wegdrukten.
Ik voel de pijn nu wel en dat wat ik toen niet kon, dat gebeurt nu wel;
de “bevroren tranen ontdooien”, er rollen hele grote dikke tranen over mijn wangen. Voor mij was dit een verrassende nieuwe ervaring dat bevroren oude emoties zo krachtig aan de oppervlakte kunnen komen.

*Net zoals een bal die je in het zwembad onderwater houdt
of je de bal 1 seconde, 1 minuut of 20 jaar onderwater houdt,
de bal komt altijd met dezelfde kracht uit het wateroppervlak omhoog vliegen.*

Zo kwam er in mij ineens “een bal met onverwerkte emoties” los.
Als er meer tijd verstreken is, dan raakt het me milder als ik eraan terug denk;
de herinnering is er nog, maar de grote emotionele lading is er nu vanaf.
Van dikke tranen die over mijn wangen rolden, naar een gevoel van berusting,
—wat jammer dat het zo gelopen is—.