

Innerlijke treinreizen

VAN DODENTREIN NAAR HELINGSTREIN

In 2009 kreeg Joyce Beckker, in een voor haar lastige periode, intuïtief een hulpmethode door die ze 'Rejoyce Xpress' is gaan noemen. De methode werkt met innerlijke treinreizen die leiden tot bevrijding van oud zeer. Nu, bijna 15 jaar later, ziet ze het grotere plaatje. Joyce: "De methode is niet langer 'alleen' bedoeld voor het helen van mijn en andermans onderdrukte pijn in het hier en nu. Het is tevens mijn zielscreatie om het trauma uit mijn vorige leven, dat zich afspeelde tijdens de Tweede Wereldoorlog, te transformeren in heling." Hoe de trein voor Joyce 180 graden draaide in betekenis en bestemming, deelt ze in dit artikel graag met je.

TEKST: JOYCE BECKKER | PORTRETFOTO'S: MIKE JURRIËN



Als kind luisterde ik in de late avonduren in bed al gefascineerd naar passerende treinen in de verte. Ik fantaseerde erop los dat ik ontsnapte uit mijn pijnlijke realiteit door met mijn eigen trein naar een soort 'Fantasy Island' te reizen waar iedereen blij en gelukkig was. Ook als studente vond ik het heerlijk om tweemaal daags in de intercity te mijmeren over een fijne toekomst waarin ik vrij zou zijn. Ik vond het zelfs jammer dat ik in de weekenden geen treinreizen hoefde te maken. Niet zo gek dus dat ik jaren later, als worstelende alleenstaande moeder, op een dinsdagochtend in 2009 opnieuw een trein op mijn levensspoor tegenkwam. En wat voor één!

Station Boosheid

Tijdens het douchen voelde ik al inspiratie opkomen. Achter mijn pc gaf ik even later de woordenstroom, die door mij heen wilde komen, groen licht. Ik bleef maar tikken. Op het scherm zag ik zinnen ontstaan die verhaalden over privétreinen met je eigen conducteurs en machinisten, spoorboeken, allerlei stations en ontmoetingen in stationsrestaurants. Ik las dat er tijdens die treinreizen werd gewerkt aan verdrongen en onverwerkte emoties. Toen na bijna 25 minuten onafgebroken tikken de inspiratie opdroogde, las ik het document aandachtig door. Om even later te beseffen dat voor me op papier een vrij gedetailleerde hulpmethode stond, inclusief werkbladen. Ik voelde in mijn hart dat het klopte en raakte erg enthousiast. Die middag maakte ik meteen al een innerlijke reis in mijn privétrein vanaf mijn 'Station Boosheid'. Het voelde levensecht. Ik reisde in de verbeelding naar de persoon toe die zo bot had gereageerd op mijn eerste miskraam. Wat een woede kwam er vrij. Mijn werkblad gaf me alle ruimte om verborgen pijn en frustratie te uiten. In de stationsrestaurant heb ik diegene, die er energetisch bij was en mij zwijgend uit liet spreken, met mijn waarheid geconfronteerd. En voor 't eerst voelde ik me gezien, gehoord en erkend in mijn pijn. Wat een opluchting was dat! Na al die jaren van verbittering en stil verdriet. Mijn relatie met

die persoon verbeterde vanaf toen zienderogen. Alsof ie tijdens die ontmoeting er zelf bij was geweest.

Station Verdriet & Schuldgevoel

De volgende ochtend maakte ik nieuwsgierig een nieuwe reis. Nu vanaf mijn 'Station Verdriet'. Mijn machinist zette de trein in beweging om af te koersen richting mijn ongeboren tweeling die ik verloor tijdens mijn tweede miskraam. Enorme golven van verdriet spoelden over me heen. Hoe hartverscheurend was het om mijn zielskinderen in hun stationsrestaurant te ontmoeten. En hoe wonderschijnlijk was het tegelijkertijd... Want ze vertelden me waarom ze waren vertrokken. Het bleek een onderlinge zielsafpraak te zijn, waar we alle drie baat bij hadden. Ik voelde door deze reis eindelijk vrede met mijn verlies. Het gapende gat was opgevuld met bewustzijn en liefde voor mijn zielskinderen. Vanaf toen kon ik juist extra genieten van mijn twee geboren kinderen. Die week maakte ik ook nog een treinreis vanaf mijn 'Station Schuldgevoel'. Deze reis had mijn jongere versie van 29 jaar als bestemming. Zij was zich schuldig gaan voelen na de eerste miskraam. Zij had in haar beleving immers haar familie onthouden van een kleinkind dan wel neefje of nichtje. Ofwel; dat had haar familie haar toen weinig subtiel verweten en dat was ze zelf gaan geloven. Tijdens deze confronterende reis heb ik mijn jongere zelf uit haar bevroren staat gehaald en haar ervan overtuigd dat het veilig voor haar was in het hier en nu. Ik heb haar geïntegreerd in mijn hart en meegenomen uit haar sombere wereldje. Onderweg naar mijn thuisstation heb ik mezelf vergeven. Zelden heb ik me zo bevrijd gevoeld.

Marianne's vermoedens

Fast forward naar 2014. Ik begeleidde inmiddels al veel klanten met hun innerlijke treinreizen. Zij konden, net als ik, hun oud zeer tussen de rails helen. Ook had ik een e-book geschreven over mijn miskraamervaringen. Dat



'Als kind luisterde ik in de late avonduren in bed al gefascineerd naar passerende treinen in de verte'



Joyce Beckker

*‘Onderweg naar mijn thuisstation heb ik mezelf vergeven.
Zelden heb ik me zo bevrijd gevoeld’*

bleef niet onopgemerkt. In haar blog ‘Vorige levens’ publiceerde regressie- en reïncarnatietherapeut Marianne Notschaele-den Boer (die ook regelmatig voor dit blad schrijft) een verhaal over het verwerken van een miskraam. Ze haalde daarbij mijn e-book aan. Ze kopte ‘Op transport, maar nu met een nieuwe trein richting vrijheid’. Gevolgd door: ‘Ik weet niet of Joyce Beckker weet heeft van haar eigen oorlogsleven in de Tweede Wereldoorlog, maar veel uitspraken verwijzen ernaar.’ Daar had ik tot op dat moment geen benul van. Tot mijn verbazing legde Marianne verbanden (sporen) aan tussen mijn e-book en mijn vorig leven. Vooral mijn taalgebruik viel haar op. Ze schreef: ‘Ze heeft de speelse coachmethode *Rejoyce Xpress* voor vrouwen die “kampen” met somberheid en verdrietgevoelens na een miskraam niet voor niets gekozen (bewust of onbewust).’ Marianne haalde vervolgens mijn citaat aan: ‘Door het maken van innerlijke “treinreizen” van en naar jouw “stations”, leer je jouw “spoor naar vrijheid” terug te vinden.’ Alhoewel haar publicatie mij intrigeerde, heb ik er op dat moment weinig concreets mee gedaan. Toch hield het me in de daaropvolgende jaren bezig. Toen ik in 2022 mijn boek *Indische roots, van lijden naar leiden* schreef, kreeg ik nieuwe inzichten. Want hoe bijzonder was het (ervan uitgaande dat Marianne’s

vermoedens klopten) dat ik tijdens de oorlog in de jaren veertig ben afgevoerd met de trein, om niet veel later te incarneren bij ouders die getraumatiseerd waren door die andere overzeese oorlog in Nederlands-Indië? Was het dan mijn zielswens om in dit leven mijn opgelopen oorlogstrauma uit mijn vorig leven te helen door onder meer te *dealen* met het oorlogstrauma van mijn ouders dat prominent in ons gezin aanwezig was?

Verlies van een kind

Wat te denken van het volgende. Dodenherdenking 2023. In een flits wist ik ‘t. Ik heb in 2009 inderdaad een metaforische privétrein gecreëerd (lees: doorgekregen, met als doel het verder te ontwikkelen) die ditmaal niet naar de dood, maar juist naar vrijheid leidt. De volgende ochtend bezocht ik een netwerkbijeenkomst. Het was 5 mei. Ik opperde dat we misschien wel om 20.00 uur die avond ervoor onze eigen dood in ons vorig leven hebben herdacht. Waarop een vrouw, die weet heeft van haar vorig leven in de oorlog, ineens ook háár grotere plaatje zag. Haar vader zat bij mij in de trein om afgevoerd te worden. Haar jongere zusje probeerde dit te verhinderen. In een poging haar te redden, verongelukte deze vrouw

zelf op het spoor. En nu kwamen we elkaar tegen. Op Bevrijdingsdag. Overigens is het thema 'verlies van een kind' een rode draad in mijn leven. Net zoals bij veel van mijn klanten. In de baarmoeder was ik aanvankelijk samen met mijn tweelingzus Grace. Maar zij verliet me al in een vroeg stadium. Dat heeft onbewust een gigantisch grote impact op mijn leven gehad. Het schrijven in 2021 van mijn boek *Life without Grace, autonoom leven en werken zonder je tweelinghelft* was bijzonder helend voor me. Maar ook voor veel lezers die mij na de publicatie mailden. Het mooie is dat hierdoor bij hen symbolische helingstreinen op stoom kwamen. Het erkennen van je ongeboorte tweelinghelft(en) is een hele belangrijke stap op weg naar een autonoom leven. Niet voor niets dat ik veel alleen-geboren tweelingen en meerlingen in hun eigen helingstrein mag begeleiden.

Vergeving

Vooral de reizen vanaf 'Station Boosheid' intrigeren me. Wanneer ik bijvoorbeeld in mijn opleiding mensen begeleid met de boosheidsreis, reageren ze soms eerst terughoudend. Ze zeggen dan dat ze niet (meer) boos zijn op anderen. Als ik ze dan toch aanmoedig in hun trein te stappen en het werkblad in te vullen, zie ik hoe hun gezicht grimast. Ik zie hoe hun handen verkrampen en zich zelfs tot vuisten vormen zodra ze zijn uitgeschreven. Ze houden zich vervolgens absoluut niet in tijdens de



'Het trauma van het afgevoerd worden met de trein, móest wel terugkomen in mijn huidige leven'

ontmoeting met de persoon (in energetische vorm) op het station van bestemming die de veroorzaker is van hun boosheid en waar ze vaak na vele jaren nog last van hebben. In praktisch alle gevallen voelen ze zich hierna voor 't eerst sinds lange tijd weer gezien, gehoord en erkend in hun pijn. Ongeacht of het gaat om een licht of zwaar 'vergrijp' van die ander. Met een zucht van verlichting maken ze de terugreis naar het thuisstation. Tijdens deze rit komen de inzichten vrij. Die waren er al die tijd al. Maar de soms vele jaren opgekropte boosheid stond al die tijd in de weg. En na het voltooiën van de aansluitende reis vanaf 'Station Vergeving' hebben ze het gebeuren veelal geaccepteerd en zichzelf vergeven. Om het praktisch te maken, doen reizigers op de terugreis ook een belofte aan zichzelf om te werken aan een aantal thema's die nu voor hen belangrijk zijn. Ze verwoorden meteen hun eerste concrete stappen daarnaartoe. Nadat ze ook verbinding hebben gemaakt met hun 'toekomstige' versie, die al in die gehele staat leeft, groeit hun commitment aan zichzelf nog verder. In die staat zijn ze eraan toe hun oude, beperkende overtuigingen overboord te gooien en ze te vervangen door vernieuwde overtuigingen over zichzelf. Om aan het eind van de rit een beloning voor zichzelf te bepalen, puur omdat ze bereid waren hun pijn (en mogelijk dus ook die van de volgende generaties) te helen.

De spagaat voorbij

Het was de Indiase auteur Deepak Chopra die in zijn boek *De zeven spirituele wetten van succes* (1994) ons al richtlijnen meegaf over onder meer 'de wet van het karma'. Als voorbeeld geeft hij het breken van je been tijdens het sporten. Je kunt je dan volgens hem de volgende vragen stellen: 'Wat kan ik van deze ervaring leren?' En: 'Wat is de boodschap die het universum voor me heeft?' Mogelijke antwoorden zijn dat je het rustiger aan moet doen of beter naar je lichaam moet luisteren. Maar, vervolgt hij, als het je dharma (het doel van je leven) is om anderen te leren wat je zelf weet, dan kun je met bovenstaande ervaring bijvoorbeeld een boek schrijven over veilige sportbeoefening. Of je kunt een speciale schoen of beensteun ontwerpen die soortgelijke verwondingen voorkomt. Op deze manier betaal je volgens Chopra niet alleen je karmische schuld, maar zet je je tegenslag ook om in een voordeel.



lets dat jou en anderen rijkdom en voldoening kan brengen. Zo kijk ik nu ook naar mijn eigen treinreis die mijn levens met elkaar verbindt. Het trauma van het afgevoerd worden met de trein zo'n tachtig jaar geleden, moest wel terugkomen in mijn huidige leven. Chopra zegt in zijn boek dat met de wet van het karma geen enkele schuld in het universum (dat een volmaakt boekhoudsysteem heeft) ooit onbetaald blijft. Dit gaat soms gepaard met veel lijden. Maar als je het vervolgens weet te verbinden met je levensdoel, zet je je karma om in een nieuwe expressie.

Vandaag de dag zien we veel mensen kampen met mentale en emotionele problemen. De naweeën van de afgelopen jaren in angst en sociale isolatie echoën nog luid na. Het heeft veel oud zeer bovengehaald, zowel uit dit en uit vorige levens alsook uit de voorouderlijn. Daar hebben we nu massaal mee te dealen. Van oudsher zijn mensen pijn-vermijdende wezens, waardoor dit erg uitdagend kan zijn. Velen bevinden zich momenteel in een spagaat en weten niet welke kant ze op moeten. Maar gelukkig verkiezen steeds meer mensen de vreugde, vervulling en heling die het aangaan van oud zeer oplevert. Zij stappen in hun trein op het spoor naar vrijheid. •

‘De coronatijd heeft veel oud zeer bovengehaald, zowel uit dit en uit vorige levens alsook uit de voorouderlijn’