

## ***De kunst van het werken met trance***

Bertien van Woeldereren

Alhoewel trance een bewustzijnsstaat is, die bij ieder mens dagelijks meerdere malen optreedt als afwisseling ten opzichte van de gewone bewustzijnsstaat, zijn weinig mensen zich bewust dat de kortdurende momenten van afwezigheid gedurende de dag in feite gaan over die trance.

In vele culturen wordt en werd de trance voor genezende of religieuze doeleinden opgeroepen. De trancedans is een goed voorbeeld van het oproepen van de trance voor religieuze doeleinden. De hypnotherapie maakt gebruik van het trancevermogen van de medemens en de tranceverschijnselen die daarbij tevens kunnen optreden met als doel heling.

Trance is dus een andere staat van bewustzijn dan hetgeen we het dagelijks bewustzijn noemen, echter de mate waarin iemand in trance kan gaan (de trancecapaciteit) verschilt van persoon tot persoon. Van de televisie kennen we de humoristisch bedoelde, naar mijn mening meestal smakeloze shows, waarin het publiek geamuseerd wordt met iemand die zo diep in trance is gebracht dat je hem kunt suggereren dat een citroen een smakelijke zoete perzik is. Wat er nooit bij verteld wordt is dat deze mensen geselecteerd worden wegens hun enorme diepe trancecapaciteit, iets wat niet bij heel veel mensen voorkomt. Slecht 15% van ons westerse mensen zijn in een heel diepe trance te brengen en daarvan is ongeveer één van de twintig zo diep te krijgen dat ze achteraf van niets meer weten.

De trance kent nog een paar fenomenen, zoals een verhoogde gevoeligheid voor suggesties, het vermogen tijd totaal anders te beleven of een andere tijd te herbeleven alsof het NU is, het vermogen om invloed uit te oefenen op de gevoeligheid (het zenuwstelsel) van het lichaam, of taal erg letterlijk nemen. Op die manier wordt dan bijvoorbeeld *een zee van tranen* letterlijk gezien. Verscheidene therapievormen, waaronder hypnotherapie bij uitstek, maken gebruik van die tranceverschijnselen.

Trance is dus een bewustzijnsstaat. Zij verenigt zich echter probleemloos met andere aspecten van de mens dan alleen het onderbewuste.

### ***trance voor religieuze doeleinden***

Het hogere bewustzijn wordt vaak ervaren als het grotere dat ons aanstuurt, waarbij de één het ervaart als een persoonlijk deel (behorend bij eigen energiehouding) en de ander als goddelijk en buitenpersoonlijk.

In de religieuze hoek wordt doorgaans gezocht naar éénwording met dit hogere bewustzijn door middel van afzondering, meditatie of contemplatie, terwijl de tantrische traditie de weg naar de verlichting zoekt door met de kundalini energie te werken.

Beide wegen naar het hogere bewustzijn maken gebruik van de trance. De yogi in meditatie is in trance. De bezoeker die 10 dagen in retraite gaat en slechts luistert naar het innerlijk raakt in trance, enzovoort.

### ***trance voor heling en bewustwording***

De Hypnose- en Regressietherapie heeft vooral als doel de mens te helen en maken daartoe bewust gebruik van de trance (en zijn fenomenen) om de onderbewuste inhoud te onderzoeken. Op zoek naar de oorzaak van trauma's en problemen maken zij van de trance gebruik om gemakkelijker te kunnen 'reizen' in de tijd.

Het onderbewuste is de grote innerlijke bibliotheek waar alle herinneringen uit dit leven en vorige levens zijn opgeslagen. Het stuurt tevens veel van onze gedragingen aan. Door de trance wordt dit arsenaal aan informatie gemakkelijker toegankelijk en bewerkbaar.

Bij mensen die in diepe trance kunnen is het goed mogelijk informatie uit het onbewuste boven te krijgen. Gegevens die nooit het bewustzijn hebben bereikt, reken ik tot deze categorie. Doorgaans behoren ze tot het domein van lichamelijke processen.

### ***trance en helderziendheid***

Dankzij mijn bemoeienis enerzijds met hypnotherapie en anderzijds met het lezen van aura's, raakte ik buitengewoon geïnteresseerd in wat nu precies helderziend zichtbaar is aan die zo specifieke trancestaat.

Op die manier is voor mij steeds weer waarneembaar hoe het astrale lichaam zich meer of minder losweekt van het fysieke lichaam, terwijl het bewustzijn mee verhuist met het astrale lichaam. Het fysiek lichaam wordt daardoor wat vrijer en minder direct door onze drukke en willende geest aangestuurd, waardoor het de kans krijgt zijn opgeslagen informatie bloot te geven. In zekere zin zou men de trancestaat kunnen zien als de voorslaap of een lichte exarnatie.

Het interessante van de trancestaat is dat wij door haar meer te weten kunnen komen hoe processen werken in het astrale gebied en wat daar de regels zijn. Interessant omdat het het gebied is waar wij van oorsprong vandaan komen en doorgaans 's nachts naar toe gaan. Daar liggen onder andere de wetten dat alles tegelijkertijd bestaat en dat tijd een 3 D ervaring is, al is dat allemaal haast niet te begrijpen. Van daar uit is het mogelijk het lichaam zo te besturen, dat algehele verdoving tijdens een operatie mogelijk is, zonder gebruik te maken van chemische narcose.\*

Daar ligt de mogelijkheid de herinneringen op te halen van vorige levens die een schadelijke invloed hebben op het welzijn van dit leven.

### ***trance art***

De kunst van het werken met trance is om optimaal gebruik te maken van alle fenomenen die zij te bieden heeft. Dit laatste vraagt zodoende om gedegen kennis van die trancefenomenen. Enerzijds om te helen en anderzijds om ons bewustzijn te doen toenemen over ons zelf en de plek die wij innemen in het grote geheel. Mijns inziens lijkt het steeds weer in het universum te gaan over groei van bewustzijn, heelwording en productie van liefde. En al die inzichten en kennis deed ik op in een staat van behaaglijke en soms worstelende trance.

\* Mesmerism in India and its practical application in surgery and medicine. James Esdaile, reeds in 1846 beschreven.