**Rebirthing, spirituele ademhaling**

**Door Gerard Feller**

Rebirthing is een techniek van zelfverwerkelijking, van innerlijke veranderingen d.m.v. herinnering en herbeleving en op gang gebracht door een ritmische ademhaling. In feite is het één van de meest complete hedendaagse occulte methodes die moeten leiden tot een betere gezondheid en een gevoel van geluk en welzijn. Het is te zien als een westerse synthese van Yoga, Transcendente meditatie, moderne psychologie, antroposofie en theosofie.

**Inleiding**

Het is een methode die vooral ontwikkeld is door Leonard Orr die in 1976 Rebirth International oprichtte. In de USA kent Rebirthing al honderdduizenden beoefenaars. Ook in Nederland zijn er steeds meer beoefenaars die georganiseerd zijn in Rebirth Holland. Er zijn ongeveer 80 officiële Rebirthers die les geven en mensen begeleiden, daarnaast is er een veelvoud van mensen die zichzelf als begeleider zijn, maar niet erkend zijn door Rebirth Holland. Het is moeilijk een complete definitie te geven omdat iedereen er weer gevoelsmatig een andere inhoud aan geeft.

Als we de informatiefolder van Rebirthing geloven hebben we te maken met een nieuwe techniek van ademen die meer energie zou vrijmaken en die een tegengaan van hyperventilatie inhoudt. Dat is erg bedrieglijk want de uiteindelijke achtergronden en doelstellingen gaan veel verder. Er is een breed scala van definities van Rebirthing wat varieert tussen:
a) wetenschappelijke beleving van het Pinksterfeest.
b) spirituele geneeswijze van het lichaam wat gerenoveerd wordt d.m.v. prenatale levensenergie die leidt tot vernieuwing van het goddelijk wezen in mensengedaante.
c) het transsubstantiëren van etherische wervelingen waardoor men een goddelijk orgasme krijgt.

**Achtergronden**

Rebirthing betekent in het Nederlands hergeboorte. Het betekent het herinneren en opnieuw doormaken van je geboorte, het opnieuw beleven op fysiologisch, psychologisch, spiritueel niveau van de eerste ademtocht om los te komen van het trauma dat daaraan vast zit. Volgens Orr zijn de gedachten die men heeft bepalend voor het leven wat iemand leidt. De samenhang tussen deze gedachten wordt gevormd door emotionele logica. Je gevoelens moeten je negatieve of positieve gedachten uiteenrafelen (gemoedsbewegingen). Negatieve gedachten zijn vnl. bepaald door 5 zg. Bewustzijnsfactoren nl.:
a) geboortetrauma
b) syndroom van de ouderlijke afkeuring
c) specifieke negatieven
d) de onbewuste doodsdrift
e) vroegere levens

We kunnen in dit kader niet ingaan op alle zg. negatieve bewustzijnsfactoren, maar wel op de belangrijkste. Volgens Orr zijn 90% van onze angsten voortgekomen uit het geboortetrauma. Bij het verlaten van de 'ideale' omgeving, de baarmoeder, zouden er heftige geboortepijnen ontstaan die mensen hun hele leven zouden teisteren. Veel ongeduld, kwaadheid, ziektes en ongelukken worden herleid tot het zg. Geboortetrauma.

De hergeboortetechniek of Rebirthing laat je dat allemaal nog eens overdoen en verwerken. Belangrijk zijn 2 uitgangspunten. In de eerste plaats geloof in de filosofie en het nut van het 'doen' van een hergeboorte. En ten tweede de hulp van een begeleider, iemand die het al verschillende keren meegemaakt heeft en vertrouwd is met goddelijke energie. De technieken waardoor Rebirthing uitgevoerd worden zijn
a) de ademhaling catharsis (herbeleving),
b) de energiecatharsis en
c) het bezitten van affirmaties nadien.

**De ademhaling-energie-catharsis**

In feite wekt men met de z.g.. Ademtechnieken een hyperventilatieaanval op. Dit is een onderdeel van de hergeboorte. De begeleider moedigt aan om ritmisch en snel te ademen (net als de yoga-ademing). De cursist moet over zijn angst heenkomen en de begeleider volkomen vertrouwen. Vaak treden gevoelens van verlamming op. Door de lage koolzuur en hoge zuurstofspanning in het bloed ontstaan allerlei prikkelingsverschijnselen, tintelingen en vibraties die de aanhangers van Rebirthing kosmische energie of goddelijke energie noemen (vgl. de prana ademhaling van de yoga). Het zouden zuiveringsprocessen zijn in het bloed die de zgn. negatieve gedachten uit het lichaam pompen.

De begeleider grijpt op dit moment in en maant de cursist tot ontspanning en rust, kalmeert hem/haar en herinnert aan de theorie van het geboortetrauma. Tijdens de hele procedure moet men zich intens voorstellen dat men weer opnieuw geboren wordt, alle negatieve herinneringen en gedachtes daaraan, moeten weg geademd worden. Tijdens dit proces en erna is het normaal de grootste verwensingen en vervloekingen uit te schreeuwen en je emotioneel te ontladen. Als de cursist tot rust komt (bij een zgn. goede begeleider) ademt hij diep en ontspannen, de eerste goddelijke levensenergie stroomt binnen en hij heeft zo (voor een deel) afgerekend met dat verfoeide geboortetrauma en voelt zich dan ook herboren. Soms heeft hij enkele keren maar ook wel eens tientallen malen van deze hergeboorten nodig om compleet af te rekenen met alle grondoorzaken van deze ziekte. Deze hele techniek wordt soms ook onder water (voelt aan als baarmoeder) met snorkel uitgevoerd.

**Affirmatietechnieken**

Naast de ademtechnieken spelen de affirmaties een belangrijke rol in de Rebirting. Een affirmatie is een positieve gedachte die je aan je bewustzijn meegeeft om een bepaald resultaat te boeken. Het is een vorm van het positieve denken. Dit moet je opschrijven en er steeds weer aan denken of uitspreken zodat het je gedachten beïnvloedt. In feite is het een techniek uit de Transcendente meditatie in een westers jasje, nl. het uitspreken van zgn. mantraformules. Deze mantraformules van grote Yogi en Goeroes worden vaak ook letterlijk gebruikt en bevatten vaak afgodische aanbiddingformules uit de geheime mystieke taal het Sanskriet.

Je zgn. onderbewuste moet gekneed worden. Hier wordt ook veel van het denken van de wereldse, occulte psycholoog Jung gehanteerd. Deze affirmatietechnieken doen ook denken aan formules uit de autogene training. Ook sensuele massage en tantrayoga (seksyoga) zijn elementen die de herbeleving een positieve lading mee kunnen geven (Sandra Ray...I deserve love). De zgn. hergeboorten en affirmatietechnieken tillen de mensen op een hoger niveau, aldus Orr. Hij beweert dat herboren mensen ook steeds meer telepathische en intuïtieve krachten ontwikkelen, hetgeen inderdaad kenmerkend is voor deze occulte methode.

**Rebirthing en de Bijbel**

In volle ernst wordt door sommige rebirthers in navolging van Yogi beweerd dat Rebirthing een middel is voor lichamelijke onsterfelijkheid. Dit bevordert het zgn. positieve denken. Het gevaar van deze zelfverlossers is dat ze de Bijbel proberen te gebruiken voor hun occulte denken. Volgens hen overwon Jezus de dood om ons te bewijzen dat we het zelf ook kunnen uit onze eigen kracht. Ze vinden Satan een bedenksel om zelf geen verantwoordelijkheid voor hun persoonlijke dood te dragen. Allerlei Yogi en hun ervaringen worden als bewijsmateriaal aangedragen. De rebirther gaat er vanuit dat je van nature goddelijk bent (yoga) en dat we de kennis van de boom des levens vergeten zijn. Volgens hen is het een oerzonde te denken dat je geen God bent. Men stimuleert zgn. herboren mensen terug in de traditionele kerken te gaan om de zgn. broeders en zusters van hun 'godsdienstige ketenen' te bevrijden.

Natuurlijk blijkt bij toetsing aan het Woord deze Rebirth methode een satanische val te zijn waarin mensen van de eenvoudige waarheid in Christus worden afgetrokken. Rebirthing is een satanische imitatie van de wedergeboorte zoals die in de Bijbel beschreven wordt. Iemand wordt niet wedergeboren door een duivelse zelfverlossingsmethode, maar door geloof in het volbrachte werk van God zelf en wel door de Heilige Geest door geloof en uit genade. Ziekte en dood zijn niet ontstaan door een vergeten kennis, maar door zonde en schuld. *Iemand, wiens zonden niet bedekt zijn door het bloed van Christus is absoluut verloren.* Dit te ontkennen is de grote truc van de Tegenstander. Satan is geen verzinsel van negatief denkende mensen maar een levensgrote realiteit die rondgaat als een briesende leeuw, zoekende wie hij verslinden kan. Bij de Rebirthing methode staat het gevoel en de intuïtie voorop. Die moeten alle leiden. Alleen ervaringen tellen mee. Er bestaat geen absolute waarheid; die bepaal je voor jezelf. De normale denkremmingen worden we geademd. De eerste ontspannen ademhaling na de opgewekte hyperventilatie wordt de nieuwe hergeboorte-schreeuw, de oerschreeuw. (In Promise 2e jaargang nr. 2 wordt de Bijbelse inhoud getoond.) Dit alles schuilt achter de zgn. adem- en ontspanningsoefeningen van Rebirthing. Zelfverlossing is geen weg tot eeuwig leven. Laat u niets wijs maken, door de (Westerse) Goeroes met hun verraderlijke technieken. Houd afstand en laat u niet weder een slavenjuk opleggen.

Opdat wij waarlijk vrij zouden zijn heeft Christus ons vrijgemaakt.

*G. Feller*