



Verkorte versie van de derde verdiepingsdag 'Stervensbegeleiding spiritueel bekeken'
23 februari 2017.

De inspiratie voor deze bijeenkomst is als volgt:

Hoe neem je zielsbewust afscheid van het aardse leven?

De bijzonderheid van sterven wordt vaak niet ervaren door perikelen rondom afscheid nemen en loslaten. Echter, wie de ziel kan volgen binnen zijn onthechtingsprocessen van het aardse leven, krijgt een wonderbaarlijk zicht op wat tijdens stervensprocessen geschiedt. Wie ophoudt als mens te leven heeft behoefte aan ziele-inkeer om onvergankelijkheid eigen te worden. Daardoor wordt de opgang naar de onstoffelijke gebieden bespoedigd als de tijd daar is. Hier meer weet van hebben, steunt de opgang en de eerste periode na het aardse leven.

Inleiding (schouwing) Marieke de Vrij

1. De onvermijdelijkheid van sterven kun je niet vóór zijn

De onvermijdelijkheid kan je niet vóór zijn door vooruit te denken. Je kan het alleen beter opvangen door te oefenen volstrekt in het nu te zijn en jezelf daarin te vertegenwoordigen. Dat vergroot flexibiliteit in omgang met het onvermijdelijke dat naar een voltooiing streeft.

Eenvoudiger verwoord:

Je kan het aardse leven niet sturen wanneer het op wil lossen in de oneindigheid. Maar de weg naar de ervaring van het definitief loslaten van jezelf of van de ander kan je het beste ondergaan door in het nu zo goed mogelijk aanwezig te zijn en jezelf daarin te vertegenwoordigen naargelang het belevingsveld zich in jou toont.

Vooruit denken maakt moe, maakt overbezet en maakt je niet beter berekend op het onverwachtse.

Advies: beperk je tot de zaken die vooruit geregeld dienen te worden, zoals:

- Zou je een begrafenis wensen? Zo ja, hoe?
- Wie zou je er mogelijkwijs bij willen hebben op de laatste momenten van jouw leven of het leven van je dierbare?
- Hoe wens je afscheid te nemen?

Het is gunstig en helpend om dergelijke zaken bijtijds in beeld te krijgen. Het lijkt erop dat alle andere zaken je van het pad afhelpen om zo goed mogelijk die laatste tijd te ondergaan. Sterker nog, ze houden je overbezet, waardoor het hier en nu te weinig als een heelheid ervaren kan worden. Daarin kunnen gevoelens van onzekerheid actief zijn. Gevoelens van niet weten waar men rust in dient te gaan ondervinden. Maar ook, wanneer je jezelf deze onzekerheid en onwetendheid niet gunt, kan je ook te weinig beschikbaar zijn voor ingevingen: "O, ik dien die of die te bellen, want ik vind het fijn om die nu te ontmoeten". Je voelt te weinig wanneer je lichaam toe is aan de juiste beweging.

Als het een ander is die gaat sterven, kan het ontzettend helpen dat je voelt wanneer je lichaam wil wandelen of wanneer het wil stilzitten. Of wat de juiste bedtijd is. Of wanneer er iemand ingeroepen dient te worden om de zorg van je over te nemen. Als je bezig bent met vooruit denken ben je te weinig in het hier en nu aanwezig waardoor je die invallen pareert, en wellicht zelfs niet eens ontvangt.

Dit is het eerste dat ik zou willen benoemen.

2. Pijnbelasting en het verduren van pijn over langere tijd

Het tweede betreft het thema '*pijnbelasting en het verduren van pijn over een langer tijdsbestek heen*'. Zowel wat dat betekent voor de omgeving als voor degene die pijnen ondergaat.

Geruststelling in woorden is te weinig effectief.

Mensen wensen pijn te bezweren door erover te praten, zowel naar jezelf toe als je aan pijn lijdt, als naar anderen. Alsof het een ingang zou zijn waardoor pijn moeiteloos verdwijnt. Echter, pijn dien je te aanvaarden in plaats van te bezweren. De diepte van de aanvaarding, het volstrekt één zijn met de pijn, ermee één vallen als die in jouw lichaam rondwoekert, maar ook in diepe ontvankelijke rust met de pijn van de ander aanwezig zijn, maakt dat de pijn makkelijker uitvloeit en bepaalde delen in het lichaam er minder hectisch door bevangen blijven. De pijn verspreidt zich gemakkelijker door aanvaarding. Je kunt zeggen: de pijn ademt zonder moeite uit.

Het bezweren van pijn door geruststellende woorden en door te zeggen "Nu moet het toch ophouden!" is niet effectief en doet binnen de pijnbelasting de eenzaamheid vergroten.

Pijn vraagt waarneming

Pijn vraagt waarneming om de beelden en de gevoeligheden die eens actief waren opnieuw te ervaren en in beeld te brengen, zodat deze herinneringen ontvangen worden vanuit een ontvankelijk hart, onderkend en vervolgens uitgezwaaid kunnen worden. Je hoeft ze niet te behouden. Eigenlijk maakt het lichaam dan een reis door je leven. De pijn trilt de herinneringen los die in lichaamsdelen verankerd zijn geraakt. Het losmaakproces is het uitwuilproces: het is al geschied, het is al gedaan. De niet-verwerktheid van ervaringen van ooit vraagt alleen maar een laatste afscheidsgroet. Wanneer je intiem bent met iemand die over zijn of haar pijn durft te delen in woorden, en jij gaat er niet voorliggen, kan die zeggen: "O, ik moet zo denken aan toen ik 5 of 6 jaar oud was. Ik moet zo denken aan m'n scheiding. Weet je nog wel? Ik moet zo denken aan het verlies van één van m'n ouders". Of een faillissement. Het maakt niet uit wat het onderwerp is. De pijn maakt die ervaringswereld los en je zegt vanuit betrokkenheid: "Wat was dat heftig toen, hè?" Je houdt heel licht de hand van de ander vast, omdat je weet hoe verzaamd dat stuk was in het leven van toen. Dan ben je een ondersteuning in het uitwaaiingproces van de pijnen, want ze worden niet meer vastgehouden. Je blijft niet kleven aan de herinnering, maar zet die vrij zodat die herinnering aards tot rust mag komen en niet als een pijnlijk gegeven binnen de ziele-informatie mee opgetrokken wordt naar de onstoffelijke wereld.

Natuurlijk, de herinnering aan dat wat geschied is blijft, maar het is de kunst het onvoltooide leven, dat wat eerder in het leven niet in verwerking heeft kunnen komen, middels deze pijnen uit te dragen en hier op aarde te laten rusten.

3. Door pijnlijke ervaringen (door gemangeld te worden) komen tot een hoger zielsbewustzijn

Celbewustzijn

In een andere groep, waar ik kortgeleden een meditatie aan de groepsleden vrijgaf, werd gesproken over de herinneringsopslag in de cellen van de mensen. En hoe ons celbewustzijn weet heeft van het leven dat we ondergaan hebben. Daarbij werd ook aangegeven hoe belangrijk het is op celbewustzijnsniveau bewustzijn te plaatsen naar regeneratie van informatiestromen ten positieve.

Zielsuitrijping door psychische en fysieke pijnbelastingen

In die meditatie had ik mezelf voorgenomen om na een borstamputatie alleen complementair met mezelf te werken en niet te kiezen voor de aanbeveling van chemo en vijf jaar hormoontherapieën. Natuurlijk weet ik nooit of dat afdoende is. Dat blijft een open vraag.

De meditatie heb ik ook aangegrepen om voor mezelf te werken met dat celbewustzijn. Het was heel bijzonder: ik kreeg vanuit mijn begeleiding een zin aangereikt die zich wel 100 keer herhaalde, met een enorme impact. Die zin houdt je bezig terwijl je hem ontvangt en vervolgens als een mantra in je lichaam rondwaart. Die zin was: **Het lichaam is gemangeld door de tijd.** Een curieuze zin.

Uitleg: we leven tijdens dit leven als ziel in een lichaam en - voor wie in reïncarnatie gelooft - door vele levens heen. Het mangelen van het lichaam door de tijd maakt dat de ziel zich steeds meer bevrijd opstelt, doordat de herinneringen van al die levens als bewustzijn opgetrokken wordt naar die onstoffelijke wereld.

Het stervensproces als uitrijpingsproces van de ziel

Het stervensproces is ook zo'n laatste mangelingsproces. De fase waarin de stervende gemangeld wordt om de ziel vrij te persen voor z'n geestelijk leven uiteindelijk, is ook een heel betekenisvolle aangelegenheid, zoals alle fases in het leven die veelvragend zijn. Want het lichaam wordt dan gemangeld, door psychische en fysieke pijnbelastingen ingegeven, om zielsuitrijping te manifesteren. Iedere cruciale fase in je leven wordt door je lichaam opgeslagen. Het wordt als het ware ingeschreven in het lichaamsbewustzijn. En de wijze waarop jij vanuit jouw bewustzijn daarmee omgaat, maakt dat jouw ziel aardbewust kan gronden het bewustzijn dat daardoor ontstaat. Want wij allen zijn veel meer dan wat we in één leven kunnen vertegenwoordigen. En dan heb je dat mooie

paradijselijke verhaal van Adam en Eva: wij zijn allen in de geest onbeperkt bewust, maar we kunnen dat niet vertegenwoordigen in bewustzijn. De aardse levens zijn bedoeld om bewust bewust te worden. Eva en Adam waren onbewust bewust. De aardse levens creëren uiteindelijk het bewustzijn van het totale bewustzijnsveld dat jij in wezen in je grotere zijn onstoffelijk meedraagt, maar wat je procesmatig beetje bij beetje stoffelijk hier gaat gronden om je daar bewust van te worden. Het lichaam dat gemangeld wordt door de tijd, wordt gemangeld om bewust bewust te worden. De zielsuitrijping op aarde vertegenwoordigt dat proces. In die laatste stervensfase, voor mensen die een langer ziekbed hebben, vindt dat mangelingsproces heel zichtbaar plaats.

Het woord 'mangelen' is blijkbaar niet bij iedereen bekend.

Vroeger, toen wij jong waren, werd de was gemangeld waardoor al het water eruit werd geperst. Zo kun je zeggen: het lichaam staat zo onder druk van ervaringen dat het als het ware de geest doet verijlen, een beetje zoals alcohol kan vervluchtigen. Het leven vraagt soms zo teveel van je, dat je op de grenzen van je kunnen aangesproken wordt. Wanneer je daar in overgave mee om durft te gaan, vinden er deep-down heel veel nieuwe processen plaats die steeds meer geestelijk gaan uitmonden. Wanneer de wegen ogenschijnlijk versperd lijken en je weet niet goed hoe je je moet verhouden tot wat er op je pad komt, dan word je steeds gevraagd dieper en dieper in jezelf in te zakken om - veel dieper dan ooit daarvoor - jezelf te verstaan. Je wordt op een geestelijk niveau uitgedaagd jezelf dieper te verstaan over dat wat je alledaagse ik kan vertonen. Het is een beproeving in liefde. Je kunt je daarvan afkeren, maar je kunt je er ook toe gaan verhouden.

Je bewustzijn is continu onderhevig aan leringsprocessen van de geest. Het niet-weten waarom zaken soms op je pad komen, is geen verontschuldiging om je er niet toe te verhouden. Wij willen vaak eerst kennis hebben en dan logica, want dan ken je het plan van omgang met de dingen. Maar zo werkt het leven niet. Sommige zaken die op jouw pad komen zijn vele malen groter dan de kennis die jouw bewustzijnsveld ervan heeft. De enige vraag is steeds: hoe verhoud ik me ertoe? Wat kan mijn bijdrage daar naartoe zijn? En als er geen bijdrage is, omdat je naar beste kunnen helemaal niets meer uit je bewustzijn op kan lepelen ten bate daarvan, dan dien je je er in overgave slechts toe te verhouden. Maar ook dat is een grote opgave.

Nu maak je bewustzijnssprongen mee. Wie zich daartoe niet genegen voelt, krijgt na verloop van tijd opnieuw dezelfde leringen voor ogen omdat de onstoffelijke wereld de

intentie heeft dat je mag groeien in bewustzijn. Maar de leringen worden soms steeds zwaarder opgediend wanneer je jezelf er blijvend vanaf keert. De begeleiders spreken nooit over karma, maar ze spreken over 'de gift van bewustwording' die eenieder gegund wordt. Zelfs als je er niks van wenst te weten wordt die gift steeds duidelijker gepresenteerd. We zijn dus niet bezig met schuld en boete. Dat is - denk ik - een oud concept van denken om mensen onder de duim te houden. Met schuld- en boetebesef kan je vanuit godsdiensten mensen onder de plak krijgen. Maar de intentie vanuit de onstoffelijke wereld is dat je in ieder leven aan bewustzijns groei kan doen om bewust bewust te worden van het bewustzijn dat in wezen jou al eigen is. Maar daar ben je je nog niet van bewust.

Het mangelen staat ten dienste van de bewustzijnsverkrijging. Het aardse leven perst onder druk het bewustzijn naar voren. Als je geen bewustzijn wenst dan is dat mangelingsproces - dat evengoed plaatsvindt - minder effectief. Dan zul je daar geestelijk minder verluchtigd in worden, zoals alcohol kan ontstijgen omdat dat ook al een proces is van verijling. Jouw ziel is in het onstoffelijke leven, na ieder leven en de heropstanding na jouw dood, verder ontwikkeld. Dat is de bedoeling van een aards leven. Je leeft op aarde moeizamer dan in de onstoffelijke wereld. De échte leringen vinden in de stof plaats. De bewustzijnsverkrijging die daaruit voortkomt is, vele malen groter in die onstoffelijke wereld, zichtbaar in jouw zielelichaam. Je lichaam heeft altijd een lagere frequentie dan je zielsfrequentie. Je geest loopt altijd voorop en je lichaam erachteraan.

Ik ga me weer afstemmen.

4. Tijdig afwegen wat bij leven nog gedaan moet worden

Als je gaat sterven komen er veel dingen op je af. Het kost veel moeite om ze onder ogen te komen en ze niet allemaal tegelijkertijd te willen inwilligen vanuit de paniek die naderend sterven kan geven.

Het is belangrijk dat mensen al op weg naar de dood toe zaken durven te heroverwegen. Wat dien ik écht te doen? Wat kan ik laten? Wat is een zuivere volgordelijkheid van betoon? In dit voorrang geven aan ontwikkel je de grootste zielsrust. Want als je de moeilijkste dingen voor het laatst houdt, lig je met een verzwaard gemoed te sterven. Het kan je grootste belasting worden (omdat je het zo moeilijk vindt) om zaken nog uit te moeten spreken met kinderen, vrienden, mensen met wie je gewerkt hebt. Dan is het een heroverweging waard volgordelijkheid aan te brengen in de dingen waar je mee gaat beginnen om je hart zo opgelucht mogelijk naar de dood toe te laten bewegen. Daarmee

voorkom je ook onnodige versterking van pijnen, psychisch en/of lichamelijk. Het is belangrijk secuur om te gaan met de maat en de tijdsruimte van dat wat jij nog wenst te vereffenen in het leven zelf .

Zo'n reële ervaring in compassie met de ander aan te durven gaan vraagt energie en tijdsruimte. Je dient dan ook heel secuur te kijken naar: als ik het goed wil doen, hoeveel ruimte behoef ik, en wellicht die ander, om te doen waartoe ik me opgeroepen voel? In deze tijd met grote reisafstanden tussen dierbare mensen zijn bezoeken vaak kortdurend, ook op stervensmomenten, en zijn afrondingszaken vaak heel grillig vormgegeven.

Dus: wil je écht iets doen, dan heb je tijdsruimte nodig in een stadium dat je nog ruimte voelt.

5. Controledrang of 'zijn met de ander'

Doorgaans wensen mensen het begeleiden van stervenden goed te doen. Maar vaak doen ze het té goed en overrullend. Het is dan geen ingezakt gebaar, vanuit eenvoud ingegeven, maar een overberedderendheid. Je bent dan niet ontvankelijk voor de signalen van de ander en kunt daardoor niet bijsturen.

We hebben de laatste weken zelf te maken gehad met iemand die beslist nog niet wilde sterven. Zijn 'omgeving' begon toch de hoeveelheid morfine en dormicum op te voeren en hem te pressen om euthanasie toe te laten passen. Hij gaf aan dat niet te willen, maar onder de druk van iedereen om hem heen werd het toch uiteindelijk een versnelde oplading van morfine en dormicum, met alle gevolgen van dien. Hij kreeg een delier en was onrustig tot het laatste moment.

De kunst is te kijken naar wat de ander écht wil. Heeft dat alleen maar te maken met decorumverlies of is de ander nog echt niet toe aan sterven? Mensen vinden het moeilijk om iemand onrustig te zien of te zien dat iemand pijn heeft. Het 'zijn met' is een oefening. En vooral in contact zijn met die ander over wat hij of zij wenst en dat proberen te realiseren.

6. Rust handhaven verdraagt geen voorgenomen daden voor 'straks'.

Veel mensen stellen zichzelf voor om op een later moment dit of dat wel te zullen doen ten opzichte van zichzelf of ten opzichte van de ander. Maar waarom wachten?

Als je jezelf betrapt op voor 'straks' voorgenomen daden, dan is er al iets in jouw bewustzijn wakker wat in het nu al zodanig gehoord wenst te worden dat je vanuit het nu in een natuurlijke beweging daar naartoe kunt geraken. Wie weet heb je een of twee dagen nodig om het nog te specificeren. Maar waarom zou je al die tijd met dat rugzakje op lopen als je al bekend bent met de inhoud?

7. Het gedane neemt geen keer

We zijn faalbare mensen. In de ogen van onszelf of van anderen kunnen we wellicht volstrekt onrecht vertegenwoordigd hebben. Sommige mensen proberen aan een sterfbed nog een schuldbekentenis van de stervende los te weken. Dat kan met een enorme felheid en agressie gepaard gaan.

Er zijn mensen die op hun sterfbed pas echt hun eigen nalatigheden voelen en zich daar ongelooflijk ongelukkig onder voelen en, zwijgzaam, eenzaam en angstig voor de gevolgen na het sterven, de spijtbetuiging over hun nalatigheden haast niet meer over de lippen kunnen krijgen

Er ontstaat een totaal andere wijze van omgang in de laatste fase wanneer we allemaal rustiger worden vanwege het feit dat gedane zaken geen keer nemen, dat ze oefenprocessen zijn geweest, zowel voor degene die het veroorzaakt heeft als voor degenen die daar omheen stonden. In die laatste fase gaat het namelijk over 'wat is er nu?' Het nú krijgt het hoofdaccent. Daarin kun je aan de stervende laten weten dat je weet wat er is geschied en aangeven dat je beseft hoe zwaar dat alles is geweest. Maar dat je het moment van nú centraal stelt, omdat de inzichten die voortgekomen zijn uit ieders leven op dit moment centraler staan dan dat wat achter ons ligt.

Als iemand in je omgeving gaat sterven of je voelt zelf dat je stervende bent, probeer dan niet te blijven hangen in wat al geschied is. Je dient vooruit te gaan. Jij en de ander. De stervende en de achterblijvers. Je bewustzijn ontwikkelt door. De ander is niet meer als toen en jij bent niet meer als toen.

Bij het sterven en de fase daarna zijn er vormen van terugblikken die de constellatie verhelderen en de redenen duidelijk maken waarom geschied is wat geschied is. Bijvoorbeeld welke onvermogens daarin nog actief waren, welke de nieuwe leerprocessen zijn die je nodig hebt om dat ooit te boven te komen. Geloof maar, dat het daar in spiegeling volstrekt duidelijk is.

Het gaat erom dat je vrede bereikt in je eigen hart ten opzichte van de ander, ondanks dat je weet dat de pijnbelasting daarvan nog in jou na-resoneert. Die na-resonantie dien je zelf onder je hoede te nemen. Dat is niet het proces van de ander. Hij of zij kan alleen spijt betuigen.

Veel mensen blijven om die reden dan ook heel erg aanhikken tegen die laatste levensfase, zowel voor zichzelf als voor de ander, omdat de hang naar genoegdoening een rol speelt. Die vertraagt het stervensproces omdat personen die genoegdoening wensen van een stervende, daarmee bij hem of haar, die zich evengoed al onbehaaglijk voelt en doorgaans ook schuldig, een energetische verzwaring aanbrengen en daarmee een zwaardere last om over te gaan. Het valt niet mee om je op je sterfbed van het al verrichte af te keren. Durf te laten wat geschied is. Dat komt in de onstoffelijke wereld wel aan de orde. Werk met je eigen stuk en probeer zover als het kan je hart vrij te hebben naar die ander, zodat jij niet nog een extra verzwaring vormt.

8. Jaloersheid

Dan ga ik naar het volgende punt. Voor mij totaal onverwacht komt:

Jaloersheid naar wat de stervende heeft mogen bereiken in het leven zelf kan veronachtzaming van zorg naar zo'n persoon toe activeren.

De behoefte minstens zo gezien te zijn als de stervende persoon, die om welke reden dan ook gezien is door wat hij of zij bereikt heeft, maakt het voor meerdere mensen moeilijk om niet bewijszuchtig zorg te verlenen aan iemand die gezien is.

Wie bewijszuchtig zorg verleent is in het hier-en-nu niet goed vanuit rust verankerd.

9. Aanbevelingen voor het ondersteunen van de verijling

Als jullie de eerdere stukken gelezen hebben, zul je weten dat - wanneer je voor verijling van de stervende zorg wilt dragen - die verijling steeds meer vlot en de stervende steeds makkelijker z'n ziel kan laten vlieden uit het stoffelijk lichaam. Het is dan belangrijk in de ruimte waar een stervende ligt te sterke geuren te mijden en het geluid te dempen, de stervende vertraagd te benaderen, aanrakingen zachter dan zacht te laten worden en schurende kleding te vermijden. En ga zo maar door. Ook heftige gesprekken of gesprekken over de stervende in zijn of haar nabijheid mijden, bijvoorbeeld dat hij of zij er zo mooi, ogenschijnlijk bewusteloos bij ligt (onder de morfine).

Het lijkt alsof de begeleiders nog een aantal extra tips willen vrijgeven.
Ik ga me daarop afstemmen.

Materialen met een zwaardere structuur dienen indien mogelijk vermeden te worden in een kamer waar een stervende ligt om te sterven of opgebaard is. Omdat die grovere materiële energieën de verfijning kunnen bemoeilijken als die verfijning niet moeiteloos ontstaat.

Je hebt mensen die gemakkelijk verijlen. Ook mensen die wat grover en minder verfijnd in hun geest zijn en daardoor minder makkelijk die verijling doorgaan wanneer er bijvoorbeeld veel zware metalen in de buurt zijn. Een houten bed bijvoorbeeld is anders dan een bed dat alleen maar uit metaal bestaat. Het vraagt de nuance om te kijken naar verfijndere energieën. Stenen kunnen verfijndere energieën activeren, maar ijzer is een zwaar gewicht met een sterk magnetisch veld.

Probeer vanuit je invoelingsvermogen te kijken in de kamer waar iemand sterft of opgebaard is: is de omgeving een rustig energieveld? Kan er in een hospice of in een ruimte in een ziekenhuis waar iemand ligt om te sterven, gezorgd worden dat de materialen zo aangepast mogelijk zijn?

Als je voelt dat een overledene niet makkelijk zijn lichaam verlaat, leg hem of haar dan niet in een koelcel, maar zorg voor een ruimte waarin een vrijere sfeer is. Laat vooral mensen die heel fijngevoelig zijn na overlijden constateren: is iemand al helemaal als ziel z'n lichaam uit, of is hij of zij deels nog 'gevangen' omdat de ziel nog alle informatie in het lichaam aan het verzamelen is voordat het fluïdumkoord definitief afgehecht wordt? Deze afweging respecteren is heel belangrijk voordat je iemand verplaatst naar een omgeving waar zwaardere materiële zaken aanwezig zijn.

Zo kun je je ook voorstellen dat als iemand overleden is en in een ambulance vervoerd dient te worden (bijvoorbeeld na een ongeval) men heel mooie, dikkere, zijden lagen (stoffen waar je gewoon dekens van kan maken) over de overledene heen dient te leggen, zodat de indrukken van de ambulance wijken en de zijde bescherming biedt aan de overledene.

Vroeger waren waakprocessen zo mooi. De aanwezigen probeerden zich ook geestelijk af te stemmen op de stervende door gebed en meditatie. Je sprak zacht, fluisterde. Er brandden mooie kaarsjes. Dat alles had veel meer de sfeer van verijling in zich. Dus belangrijk: indien mogelijk, daar verandering in te bewerkstelligen. Je kunt hier heel lang op associëren om verbeteringen te ontdekken.

Dan ga ik opnieuw afstemmen.

10. Rustig spreken vraagt aanhoudingsvermogen

Rustig spreken vraagt aanhoudingsvermogen. Dat geldt voor ons allemaal.

Mensen om het sterfbed heen dienen gemaand te worden tot rustig spreken, ook nadat iemand overleden is, en het liefst ook de dagen daarna wanneer je om het stoffelijk overschot aanwezig bent.

Het is goed dat dit familiair besproken wordt en dat een aantal mensen zo'n proces bewaakt: "Weet je wel, we zouden hier alleen maar rustig spreken. We zouden echt naar elkaar luisteren. En als het te heftig wordt, of we moeten van alles kwijt, dan gaan we naar een andere ruimte".

De verijling verbijzondert en wordt steeds kleurrijker, glansrijker, energierijker en verfijnder wanneer een omgeving meewerkt, terwijl de ziel zich steeds meer aan het verluchtigen is buiten het stoffelijk lichaam. De ziel is immers aan het oefenen met uittredingen, steeds sneller opeenvolgend, om uiteindelijk het stoffelijk lichaam te verlaten.

Het zielelichaam gaat in de laatste fase van het stervensproces proberen zich steeds meer op te rekken, lossen te worden van het lichaam, waardoor heel fluctuerende in- en uittredingen ontstaan. De rekbaarheid van het fysieke lichaam wordt als het ware getoetst: hoe makkelijk geeft het mee voor een definitieve scheiding?

Dat is een heel mooi energetisch proces. De ziel is - als het ware aan een elastiek - aan het onderzoeken: hoeveel kracht heeft mijn lichaam nog om mij vast te houden? En wat moet ik nog optrekken om mij als ziel nog kordater, in een korte krachtige daad, uiteindelijk te bevrijden van m'n aanhechting die nog in het lichaam is? Het fluïdumkoord is de bindende navelstreng. De informatie die door het hele lichaam opgeslagen ligt in de organen moet als een soort elastiek uit het lichaam getrokken en helemaal in het zielelichaam verankerd worden voordat er een definitieve scheiding van lichaam en geest kan plaatsvinden. Dat is een prachtig schouwspel, omdat ook de kleuren veranderen, afhankelijk van welke emotievelden, gevoelsvelden onthecht worden en welke herinneringsfrequenties meegenomen worden.

Het Noorderlicht verbeeldt heel mooi wat er in de stervende persoon geschiedt.

Ik heb heel lang mensen in hun auraveld gezien. Door de wisseling van de gevoelslagen die plaatsvonden veranderde per seconde of per tien minuten van alles aan kleuring in de

auravelden. Kleuringen dragen gevoelsvibraties. Het zielenveld maakt de gevoelslagen los die je als mens ervaren hebt, deels om wat inzichtelijk gewonnen is mee te nemen naar de onstoffelijke wereld. Maar alle mistlagen in die gevoelswerelden van ooit worden ook losgemaakt, maar dan om afgevoerd te worden. Wat plaatsvindt is het uitfilteren van de gevoelslagen die wezensecht zijn, die een zuiver betoon hebben gehad, die doordrachtsmogelijkheden hebben, zodat die meegenomen worden in het zielelichaam, om later weer te ontkiemem.

Het zielelichaam pakt als het ware de winst van dit leven op, zodat die later doorgedragen kan worden in een ander veld van betekenis. Er wordt een scheiding gemaakt van dat wat wel en niet relevant is voor het wezensechte bestaan, zodat op zielsniveau de meest natuurlijke échte vorm aangenomen kan worden voor het onvergankelijke leven. Het leven na de dood.

11.De schoonheid van het vervallende lichaam

Zoals wij naar het Noorderlicht zouden willen kijken, ademloos over de kleuring die zich daar toont in het duister van de volstreckte nacht, zo kun je ook ademloos kijken naar de wonderbaarlijke processen die zich afspelen in het lichaam dat afscheid aan het nemen is van de ziel die zich daaruit aan het bevrijden is. Het lichaam is het huis, de tempel van de ziel. En het was een heilig huis. Het verdient een heilige benadering, omdat het al haast voltooide leven zo mooi gebruik heeft mogen maken van dit lichaam. Het verval dat dit lichaam nu toont is als de ruïne na een prachtige opdrachtvervulling.

Zie het lichaam - maar ook alles wat daarin geschiedt, de urine, de ontlasting, het laatste zweet, de verschilfering van de oude huid en de verleptheid van het lichaam bij ouderen, - aan als de ruïne en leer schoonheid ervan te verstaan. Ook de geuren die het stervende lichaam verspreidt, de gassen die vrijkomen, het is het leven van het lichaam dat uitademt na z'n gedane taak. Het lichaam heeft z'n laatste uitscheidingen nog te doen voordat het definitief stil mag vallen. Het is de vergankelijkheid van het leven zelf.

In deze tijd staan jonge fotografen op die de hele wereld afreizen om gebouwen die helemaal vervallen zijn te fotograferen om de schoonheid van de vergankelijkheid van de materie te laten zien. Zo ook dienen we respect op te brengen voor het vergankelijke leven en het vergankelijke lichaam, te beginnen bij onszelf. Het is de kunst het vervallende lichaam te eerbiedigen en daar respect naar te betonen.

Vragen

Vraag 1. De invloed van het collectieve veld op de stervende

Het algemeen collectieve veld waarin een mens leeft is per cultuur en land verschillend, en zelfs per werelddeel. Heeft dat invloed op de stervensprocessen?

Hoe verbonden is een stervende met dat algemeen collectieve veld, ten nadele of ten voordele van stervensprocessen?

Allereerst, een mens sterft niet alleen. Er sterven velen in een kort tijdsbestek naargelang er meerderen op één plek verenigd leven. Dat kan zijn in een dorp, een stad, een land, een werelddeel, of dat vol bevolkt is of niet. Hoe minder participatie van derden in dat veld hoe eenvoudiger rust te verkrijgen is. Hoe meer interactieverkeer - al of niet gezien - binnen dat collectieve veld plaatsvindt, hoe meer ruis er kan zitten op de persoonlijke afstemming van een stervende op z'n eigen stervensproces.

Het is mooi dat gezegd wordt 'al of niet gezien'. Gedachteprocessen bijvoorbeeld zijn ook interactief. Het is niet alleen het gesproken woord, maar het is ook de uitstraling van wat gaande is. Druk verkeer of heel veel internetverbindingen, veel zendsignalen door de ether, zijn een onderdeel van de interactieprocessen die gaande zijn. Hoe 'leger' de ruimte is hoe eenvoudiger mensen vanuit een constructieve houding tot zichzelf bewogen kunnen zijn in relatie tot hun eigen stervensproces.

De wijze waarop met anderen een 'buffer' gevormd wordt naar de stervende toe om minder indrukken te ontvangen, kan heel belangrijk zijn. Bijvoorbeeld: liefde zuivert energieën. Ook al is er veel turbulentie in de ether, wanneer heel veel schone liefde naar een stervende gaat, zal die minder hinder ontvangen van wat er interactief in het collectieve veld gaande is. Een plaats die ingericht is om te sterven, bijvoorbeeld een hospice, heeft minder ruis. De concentratie op stervensprocessen en de bewogenheid daarnaartoe en de vermeerdering van onstoffelijke begeleiding die langdurig op een plaats als deze actief aanwezig is, ondersteunt ook de filtering van het collectieve veld ten bate van sterven.

Echter, daar waar sterven ongelegen komt - wanneer men dat niet verwacht heeft of daarop niet voorbereid is - en er vele interactiepatronen gaande zijn, zal de al of niet gestructureerdheid van de interactieprocessen of juist de chaotische omstandigheden

waarin die interactieprocessen plaatsvinden, dat collectieve veld als het ware bezwangerd houden, druk uitoefenen op de stervende.

Voor de direct nabije is het de kunst interne stilte te creëren – het liefst op een diep meditatief niveau – zodat je een buffer van stilte creëert om de stervende heen, waardoor het 'geraas' dat in dat maatschappelijk collectieve veld gaande is tot stilstand gebracht wordt op de plek waar sterven plaatsvindt.

Diepe stilte creëren rond de stervende, en ook na het sterven, heeft een enorm zuiverend effect op de omgeving van de stervende. Dat bevordert de meegevendheid van de stervende aan zijn stervensproces. Het bevordert de natuurlijke overgave.

Ten tweede: het is belangrijk dat mensen die zich innerlijk verbonden voelen met de onstoffelijke wereld, zich ook steeds bewuster worden van hun taak rondom stervensprocessen. Zij gaan steeds nauwkeuriger aanvoelen wat mogelijk is rondom het bed van een stervende en wat volstrekt gewerd dient te worden. Wanneer zij daarover vanuit een natuurlijk innerlijk gezag meer kond durven doen, zonder anderen daarmee te kleineren of hen hun vrije wil daarin te ontnemen, hoe meer er respect naar sterven toe kan ontstaan.

Het collectieve veld oefent dus zeker druk uit op een stervende, maar de mate van de druk is afhankelijk van de omgeving.

Mensen die rustig voelen en rustig overwegen, zijn steunend aan het stervensproces. Een omgeving waarin veel mentaal gedacht wordt of waarin over-emotionele belevissen actief zijn, kunnen een grote stoorzender zijn bij een stervensproces, met name mensen met versplintering in denken of die sterk mentaal ingesteld zijn met weinig voelen. Maar ook mensen met over-emotionaliteit en een chaotische structuur zijn sterker beïnvloedbaar dan mensen die daar geen hinder van hebben.

En verder: het is zoals het is. Het is de kunst, eigenlijk al gedurende het hele leven, om ook te durven onthechten van omgevingsinvloeden. Hoe meer je dat kan hoe meer je je, ook op een heel diep niveau, in jezelf weet terug te trekken, waar je geborgen bent in jezelf. Dat is een weg te gaan, een leven lang.

We worden allemaal getraind om - met meer inwoners op aarde - onszelf als middelpunt binnen die grote wereld dieper te verankeren.

Nog een aanvulling op de zojuist gestelde vraag.

Culturen die niet bevreesd zijn voor sterven, die het nog als een natuurlijkheid ervaren, brengen de lichtste stervensprocessen voort, omdat het sterven angstvrij ontmoet wordt.

Vraag 2. Wat als euthanasie niet slaagt?

De vraag betreft het overlijden van een broer, 20 jaar geleden. Hij had kanker en had het wilsbesluit genomen om euthanasie te krijgen als hij het lijden niet meer verdroeg. Hij had morfine gekregen, maar dat bleek onvoldoende te zijn om het sterven te activeren en uiteindelijk ook onvoldoende, in die tijd, om de pijn dragelijk te maken. De arts voelde zich toen genoodzaakt om de euthanasie in te zetten. Na de eerste injectie werd het leven van de broer eerder geactiveerd dan teruggetrokken, zoals ook al bij het toedienen van de morfine bleek. De bewuste arts heeft drie weken 's nachts slecht kunnen slapen. Een vervolginjectie heeft uiteindelijk wel geholpen.

Dit komt vaker voor, maar er wordt weinig over gesproken. Niet alle euthanasiemiddelen zijn effectief genoeg als er nog voldoende levenskracht aanwezig is. Dat leidt tot verbijstering, omdat mensen ervan uitgaan dat die persoon overleden is. En wanneer blijkt dat de euthanasie niet gelukt is, worden pogingen daartoe zelfs een aantal keren herhaald.

De vraag die op zo'n moment dient te rijzen, zowel bij artsen als bij familie en omstanders: als bij een doorgaans juiste dosering het niet haalbaar is om te sterven omdat er nog zoveel levensenergie in het lichaam actief is, is dit dan wel de tijd voor letterlijk sterven? Want dan is er ergens diep in iemand op zielsniveau nog een wens actief om nog iets te verschonen in plaats van te sterven.

Er kan ook een andere factor spelen: bepaalde medicijnen hebben, als mensen die 20, 30 jaar (soms ook korter) gebruikt hebben, een zo conserverende werking dat de ziel niet goed uit het lichaam kan komen. Dan is het sterven vertraagder en moeizamer dan bij mensen die deze medicatie niet zo langdurig hebben gehad.

Wij pleiten ervoor om bij stervensprocessen – als het zeker is dat sterven op komst is – met die medicijn groepen zo mogelijk te stoppen. Dit om het sterven toegankelijker te maken.

Niet geslaagde euthanasie: wat doet dat met de betrokkenen?

De vraag hierop volgend is: *Wat doet zo'n proces met ons als familie? En wat doet het met het verplegend personeel en de artsen?*

Ik ga daar in algemene zin naar kijken.

Allereerst, de opluchting is groter als iemand uiteindelijk feitelijk dood is, omdat het lijkt alsof iedereen meegenomen wordt in de strijd op weg naar de dood. Er is geen overgave naar doodgaan, maar een strijdvaardigheid om de dood binnen te halen. Dat schept weinig ontspanning, maar een vorm van afwachten die extra gevoelig maakt, ongelukkig aanvoelt.

De beweegredenen van iemand die wil sterven zijn voor omstanders vaak goed te volgen. Je begrijpt het, je wenst het de ander toe en je zit in een spagaat van al of niet hulpvaardigheid daarnaartoe. Het lijkt alsof geen enkel familielid dat kan vermijden. Je voelt ook dat een arts werkt met de toestemming van degene die gaat sterven, maar het lijkt toch alsof je allemaal in dat proces gemengd bent, of je het wilt of niet. Ieder vraagt zich af 'Wat is wijsheid?' De een weet het pertinent zeker, de ander is twijfelachtig en voor een derde voelt het helemaal niet goed. Het hele systeem is dan voor een stukje aan het wankelen. Je stemt je standpunt af op degene die wil sterven (en dat geldt ook voor de arts en de verpleegkundigen daaromheen) – maar het voelt voor velen als een loden last. De nawerking ervan is er sterk afhankelijk van of de opluchting een natuurlijke opluchting is of een gewilde opluchting.

Altijd, wanneer de wil zegeviert en het natuurlijke ik daardoor ondermijnd wordt, komt er op een gegeven moment een ogenblik van ontspanning in je leven waarop het natuurlijke ik alsnog iets gaat activeren in de zin van: was hoe we hiermee om gegaan zijn wel wijs? Zo'n proces vraagt ook na het overlijden aandacht omdat juist het praten daarover, het met elkaar delen wat het na-effect is, belangrijk is. Zoals we al eerder op de ochtend zeiden: gedane zaken nemen geen keer. Maar het erover delen maakt voor toekomstige situaties, in een familie of bij een nieuwe patiënt, helder hoe jouw reflectie van binnen het meest zuiver kan blijven. Dat is voor de toekomst.

Wat gebeurt er met die ziel, aan die andere kant?

De overgang vindt vertraagd plaats. Een diepgaande inbreuk in het natuurlijke stervensproces vormt bij velen (niet bij iedereen) een hindernis voor een snelle natuurlijke opgang in de onstoffelijke wereld. Wat niet afgerond is in het leven zelf, verdient in de onstoffelijke wereld nog een soort nawerking, voordat je helemaal vrij bent om in de hoogste energiefrequentie aan te komen in de sfeer die bij jou past.

In de laatste fase wordt, doordat je afhecht van wat niet meer relevant is voor het sterven, je energie steeds hoger, verfijnder in frequentie, en je gaat naar de energiesfeer in de onstoffelijke wereld die past bij jouw zielsfrequentie. Als jouw zielsfrequentie nog hinder heeft van onnodige verzwaring kun je niet gemakkelijk meteen in die hoogste frequentie doorreizen, meegenomen worden naar de frequentie van de sfeer waar jij

thuishoort. Het is dus echt afhankelijk van de hoeveelheid emotionele bagage die onnodig is meegenomen.

Ik stem af of het nog meer nuance nodig heeft.

Het schrikeffect van euthanasie

Mijn begeleiders hebben het over het *schrikeffect*.

Euthanasie is een heftige aangelegenheid - ook al ziet het er ogenschijnlijk niet zo uit - omdat door impulsen van buitenaf - meestal giftige stoffen - de geest beneveld wordt om uitreizen uit het lichaam te bevorderen; dus letterlijk het sterven in een vergevorderd stadium te brengen. Dat geeft een soort verdovings sfeer die soms ook hallucinerend door kan werken. Als mensen net niet overleden zijn, zie je ook dat er belevingsvelden in de stervende aanwezig zijn waarin het onderscheid tussen realiteit en niet-realiteit diffuser wordt. Ik vind het realiteit dat ze dan overledenen zien die bij hen horen, want dat is een reële ontmoeting met hen die hem of haar opwachten. Maar hallucineren (bijvoorbeeld dat je ineens over spinnen en slangen en andere zaken beelden krijgt en angstig doorgaat) kan mede veroorzaakt worden door stoffen in de euthanasiemiddelen die op ieder persoon net iets anders doorwerken. Het schrikachtige zit erin, dat men onverhoopt toch sneller afglijdt naar de dood toe dan hoe men zich dat rustig had voorgesteld.

Euthanasie kan er ook toe leiden dat je tien minuten na de injectie, of eerder al, gewoon dood bent. Voor een fysiek lichaam dat daar niet voldoende op voorbereid is kan de overgang op een energetisch niveau naar dood-zijn een effect sorteren waarin de overledene, hoewel bewust van z'n dood, een schrikervaring heeft als na-impuls dat het in één keer over is. Ook al denk je dat je erop voorbereid bent, dood zijn is toch echt een andere ervaring.

Vraag 3. Afscheidsrituelen die ondersteunend zijn aan de verwerking van een proces van zelfdoding

Er is een nieuwe vraag in relatie tot *zelfdoding*. Na zelfdoding kan een partner achterblijven, maar ook kinderen. Ook kinderen kunnen aan zelfdoding doen en dan blijf je als ouder of broer of zus achter, zonder de overledene nog in fysieke lijve te kunnen treffen. De vraag gaat in de kern over afscheidsrituelen die ondersteunend zijn aan de verwerking van een proces van zelfdoding. Ik ga me daarop afstemmen.

Liefde vormt immer een brug tussen de wereld van de overledene en de wereld van de levende. Die brug staat symbool voor telepathische uitwisseling die zuiver en bemoedigend is, wederzijds. Het investeren op wederzijdse zuivere bemoediging vanuit liefde ingegeven ondersteunt beide partijen in beide werelden. Dat is van belang wanneer er gebreken zijn opgetreden, intermenselijk, in contact tot elkander, zowel bij de nablijvers als bij degene die gekozen heeft voor zelfdoding. Dan is er dialogisch te weinig ruimhartig, vanuit liefde onderling, in een eerder stadium gesproken. Het is daarom niet zuiver om eenzijdig schuld op te nemen, zowel voor degenen die achterblijven als degene die overleden is. Er zijn wel onmogelijkheden om zaken te bespreken, omdat men als mens niet gewoon is deelachtig te zijn in diepte, of dat er eerder geen klimaat is geschapen waarin diepgang centraal mocht staan en als vanzelfsprekend aanvaard.

Het gaat dus over strijd-vrij dialogisch telepathisch communiceren, waarin je een boodschap uitzendt en je jezelf de tijd gunt om het antwoord te ontvangen, zonder wilskracht, zodat in je droomleven, of in meditatie of in een natuurwandeling het antwoord binnen kan vallen, onbedacht. Dat zijn belangrijke voorwaarden.

Daarnaast is het belangrijk om de herinneringen aan degene die heengegaan is te koesteren. Dus niet alleen stuk te lopen op alles wat nog niet goed genoeg ging. Maar haal herinneringen op uit het verleden die fijn en aantrekkelijk waren en beschrijf ook de overledene als iemand met een eigen persoonlijkheid die een eigen weg te gaan had en onnavolgbaar was in bepaalde opzichten. Als ouder of als broer of zus beeld je andere karaktertrekken uit dan degene die heengegaan is. Zie het als een zoekactie om elkander beter te leren verkennen in het weten dat je elkaar nooit 100% kent. Dus blijf niet hangen op die stukken die onbekend zijn en blijven. Dat is heel belangrijk. Als je maar blijft aanhaken aan het onvindbare, stagneer je eigenlijk je leven op aarde. Jij dient door te gaan. Dat is belangwekkend, ook ten bate van degene die al overgegaan is. Voor degene die al overgegaan is, is het ook verdrietig als nabestaanden hun leven zo stagneren dat er voor hen ogenschijnlijk geen toekomst meer is.

Het is de kunst om de na-herinnering in liefde te doen, die te verbijzonderen, de dialoog onderling telepathisch te voeren en de brug van liefde intact te houden, zodat wederzijdse genezing plaats kan vinden.

Tenslotte, velen die voor zelfdoding gekozen hebben, hebben nadien met schouwing naar hun eigen leven doorzien dat er ook andere routes waren dan zelfdoding, maar kunnen

dat feitelijk niet meer in de stof uitbeelden. Blijf dan ook niet hangen in het beklag van: je had dit of dat kunnen doen. Iemand is vaak verduisterd door emoties die langdurig op hem of haar hebben ingewerkt, door de beleving van een tekort aan toekomstperspectief en doorgaans ook te weinig lef, te weinig moed om andersoortig te leven in het sociaal-maatschappelijk klimaat dat om hem heen neergelegd is. Mensen zijn soms uitzonderlijk anders, hebben andere behoeftesferen die niet gehonoreerd worden of kunnen worden. Ze lopen vast omdat ze niet moedig genoeg zijn om te onderkennen dat ze op een voorlijke wijze hun eigen route dienen in te slaan en daarmee ook in liefde tot de anderen kunnen blijven functioneren. Dit is het.

Vraag 4. Emoties tijdens en na de begrafenis

Een deelnemer was bij de oorspronkelijke bewoners van Amerika toen daar een stervensproces gaande was. Aan de Westerse mensen die daar bij waren werd uitdrukkelijk verzocht hun emoties zelf te verwerken, ze niet aan het sterfbed te tonen. De concrete vraag is: *Wat betekenen voor de stervenden de emoties van de toekomstige nabestaanden om hen heen. Wat doet dat met hun stervensproces? En wat doen mogelijkwijs de emoties die door de nabestaanden bij een begrafenis getoond worden met degene die al overleden is?*

Ik zal er naar kijken. Maar voordat ik dat doe wil ik nog iets delen met jullie (dat moet in oude uitschrijvingen staan, want ik heb heel veel op sterven gewerkt).

Ik heb ooit een beeld mogen ontvangen van een vrouw wier partner ging overlijden. Met een enorme toegenegenheid legde zij haar oor op z'n hart en was devoot stil in afwachting van het sterven. Er hing zo'n bijzonder verstilde energie omdat zij als het ware op de reis van haar partner voor een deel samen met hem optrok om hem te steunen in de overgang. Een prachtig beeld, ik ben het nooit kwijtgeraakt.

Nu een antwoord op de vraag.

Als je kind of je partner overlijdt gaat er een wereld van besef door je heen van wat het leven nadien zal zijn zonder die geliefde. Dit geldt in meer of mindere mate voor ons allemaal. Dan ga je vooruit denken over straks, en daarmee ben je niet meer in het nu. Je kunt in je emotieveld wellicht zelfs helemaal verwilderen en in paniek raken en stuurlaos worden. Want hoe moet het straks dan zonder die ander? Of hoe moet je verder met een verscheurd moederhart? De effecten van emoties zijn niet altijd te

vermijden. Het is de kunst dat je gedurende je leven oefent met overgave en verstilling en steun vinden in jezelf op moeilijke momenten. Dat doen die oorspronkelijke bewoners in Amerika van nature. Zij wisten van oudsher dat strijders niet terugkwamen, dat bij de jacht of bij bevallingen een van hen overleed, en dat kinderen lang niet altijd volwassen werden. Zij hebben altijd al moeten oefenen met overgave.

In wezen leven wij in een maatschappij van pampering, zo noem ik het maar. We hebben allerlei troostmiddelen en aankleedmiddelen om moeilijke situaties te verdoezelen, omdat we in ons naakte bestaan het moeilijke niet naakt durven ontmoeten. Sterven zul je altijd naakt moeten ontmoeten.

Als je tijdens je leven allerlei levensclimaxen niet naakt hebt durven aanvaarden, ben je niet voorbereid op sterven van geliefden. Je hebt op allerlei manieren moeilijke situaties aangekleed in plaats van ze ontmoet te hebben. Wanneer een dierbare van je overlijdt, is het de kunst om het onvermijdelijke te gaan aanvaarden. Je moet echt bij jezelf te rade gaan: waar laat ik m'n emoties lopen en waar ben ik nadat die emoties er zijn geweest? Jullie weten zelf uit ervaring dat, wanneer je heftige gevoelens hebt en je durft door te huilen, net zolang totdat de onschuld in jou huilt, er daarna in je fysieke lichaam en in je psyche een prachtige meditatieve stilte en reinheid komt, omdat de emoties gezuiverd zijn doordat je ze doorgang geboden hebt. In die stilte, maar ook door de morfine-achtige stoffen die in je lichaam aangemaakt worden, komt er een ontspanning die maakt dat je weer heel goed aan dat sterfbed kunt zitten. Juist het inhouden van al die emoties, de flinkheid en nergens je naaktheid ontmoeten van wat het je vraagt, maakt dat er ophoping van al die heftigheden in jouw lichaam is, die ook uitstraalt naar de omgeving waar je bent. De kunst is tijdig te huilen, indien mogelijk samen. Waarom zou je niet samen tot de laatste snik huilen als je beiden weet dat je partner gaat overlijden? Zorg er elke keer voor dat wat oploopt uit mag stromen. Gun je ook een ligbad. Gun je lopen in de wind, opdat je auraveld gereinigd wordt. Gun je voeten wisselbaden waarmee je door de voetzolen leert afvoeren, zodat het niet allemaal overactief in je bovenlichaam megedragen wordt.

Ik zei daarstraks al dat er culturen zijn waar sterven eenvoudiger gaat. Waar dit soort emoties niet aanwezig zijn, omdat men eerder geoefend heeft om met het leven zelf in het reine te komen. Daar gaat sterven makkelijker.

En dan de begrafenis? Voor wie is die eigenlijk?

Er zijn overledenen die echt op hun begrafenis aanwezig zijn. Ze worden door velen die fijnzinnig zijn ook opgemerkt. En er zijn overledenen waarvan de ziel al ver doorgereisd

is en die hun begrafenis niet meer waarnemen. De concrete vraag is: *Wat doet het een overledene als hij zo'n verdriet waarneemt?*

Je hebt begrafenis - elders in de wereld en soms ook in Nederland, maar dat is zeldzamer - waar iedereen gaat dansen en curieus blij en opgetogen is. Daar is het woordje 'te' aan het werk. Verplicht blij zijn. Als je de blijheid écht voelt klopt het, maar meedoen terwijl je hart bloedt, lijkt me onzinnig. Het is wat het is.

Als een overledene bij zijn eigen begrafenis aanwezig is, is er altijd heel goede begeleiding aanwezig. Daar mag je op rekenen. De overledene staat echt niet in z'n eentje. Wellicht zijn er meer overleden familieleden aanwezig, maar z'n persoonlijke begeleiding bij zijn overgang is er zeker bij.

Ik ga nu afstemmen.

De mate van verdriet die mensen tonen, of de mate van andere emoties, is niet altijd het zuivere verlengstuk van de liefde die er al of niet is.

In de emotiebrij komen vaak ook heel veel emoties om de hoek kijken over heel andere situaties dan het leven dat jij met de gestorvene hebt gehad. Begravenissen zijn daarom ook een uitlaatklep voor zaken die doorgaans op een ander niveau verdoezeld zijn. Maar een overledene kan daar aardig doorheen kijken!

Is het verdriet over het verlies van concreet fysiek samenzijn met hem of haar of is het een uitlaatklep voor van alles en nog wat? Bij een begrafenis voel je vaak een veld van verdriet. Wanneer je nog onverwerkt verdriet hebt, word je ook aangeraakt door het verdriet dat op een begrafenis gewoon in het veld ligt.

Echter, het toegenegen verdriet dat echt gaat over de verbinding met de overledene komt voort uit de onschuld die huilt in zo'n mens. Je huilt heel oprecht over het verlies. Zelfs al zijn er geen tranen, je hart huilt, onzichtbaar voor anderen. Maar je mist die ander. Het bijzondere daarbij is dat in verbindingen van de échte zuivere zielscontacten als het ware een weg gevormd wordt tot in het hiernamaals, waarin je de verbondenheid met die ander blijft houden. Het verdriet is een onderdeel van dat pakket, want ook de overledene is verdrietig over het gemis van een lichaam waarmee hij niet in nabijheid kan zijn.

We hebben in onze vriendenkring twee dierbare mensen die spiritueel ongelooflijk open en altijd bijzonder zijn geweest. Eén van hen is 8 à 10 jaar geleden overleden. Hij is tot op vandaag nog verdrietig omdat hij niet bij haar kan zijn. Hij is heel veel rond de familie aanwezig, altijd op bijzondere momenten. Ze kan innerlijk ook met hem communiceren.

Hij is er niet altijd, hij heeft daar ook dingen te doen. Maar het liefst was hij er nog geweest voor z'n gezin, met een groot verantwoordelijkheidsgevoel.

Een andere vriendin van mij is inmiddels ook overleden. Ik heb veel beelden van haar man ontvangen over z'n leven in die onstoffelijke wereld. Hij bleef altijd verdrietig omdat hij geen lichaam meer had om nog naast haar te staan. Het verdriet is niet eenzijdig. Het is ook belangwekkend om niet te ontkennen dat ze daar zó hemels zijn dat ze geen verdriet meer voelen.

Verdriet vormt ook het lijntje van de verbinding. Daar zit het perspectief. Ik zeg altijd: de onschuld is rein en zuiver. Als het verdriet helemaal uit je hart opwelt, waarom zou je het terugproppen? Het mag er toch zijn. Het is ook een ode aan de liefde.

Eens komt die dag dat de ander er niet meer is. Dan is het zo belangrijk dat je in dankbaarheid nog na kunt resoneren op de liefde die er is geweest, maar ook op de liefde die nog steeds aanwezig is in het wezen van die ander. Hij is nog nooit zo wezenlijk geweest omdat hij nu onstoffelijk is. Daardoor kan die liefde nog veel groter uitstromen naar jou dan tijdens het aardse leven. Alleen kun je elkaar niet meer fysiek bereiken. Dat is de spagaat van de achterblijver. Je vóelt soms de ander en je weet dat die liefde wederzijds nog steeds actief is. Je zult elkaar fysiek aan willen raken, maar dat kan dan niet. Of je wordt wakker en het voelt alsof hij 's nachts naast je gelegen heeft.

Ik ken veel mensen die dat meemaken. Vijftien jaar of langer geleden gaf ik al lezingen dat het taboe hierover doorbroken moest worden. Zo ongelooflijk veel mensen, in ieder land, die contact hebben met hun overledenen hebben schroom om erover te delen. Dus die verbinding blijft, die is eeuwigdurend. Als er echt op zielsniveau verbinding is geweest dan blijft dat en zul je elkaar altijd hervinden.

Vraag 5. Waken

Er is een nieuwe, tweeledige vraag vanuit de werkgroep die zich nu met sterven bezighoudt en een publicatie voorbereidt.

De ene vraag is: Als je alleenstaand bent en je bent uiteindelijk stervende, kan er gewaakt worden bij jou. Kunnen daarmee wellicht ook indringende energieën het stervensproces benadelen?

De tweede vraag is: Wat betekent waken in deze tijd nadat iemand overleden is? Wat is de aanvullende betekenis van waken?

- **Waken bij stervenden**

Ik begin met het eerste deel van de vraag.

Mensen die bijzonder angstig zijn om te sterven hebben er baat bij dat er 's nachts aanwezigheid is.

Het komt nogal eens voor: iemand die alleenstaand is en uitstaat met helse pijnen en er is niemand die troostenergie uitstraalt of een geruststelling kan geven. Deze mensen hebben baat bij iemand die er 's nachts is, maar dan wel iemand die er ook mee uit kan staan. Niet iemand die daar schrikachtig de ene emotiereflex na de ander gaat zitten verwerken. Het moet iemand zijn die kan mediteren, die in diepte de stilte kan creëren waardoor de verijling bij de stervende vlot en er ook pijnreductie plaats kan vinden, alleen al doordat de meditatie van de persoon die daarbij zit het pijnbelevingsniveau naar beneden trekt. Iemand die in staat is bij tijd en wijle een koele wassing te geven op het gezicht, zodat de stervende weer even op verhaal komt. Dit alles heel zacht en betrokken, een vleugje aanraking ter verkoeling van de doodstrijd. Een simpele zin: "Ik ben er, je bent niet alleen." kan al troostrijk zijn. Het gaat niet om verhalen.

Ook als mensen bewusteloos lijken kan zo'n zacht fluisterende zin toch steunend zijn. Iemand die al zo aan het verijlen en aan het in- en uittreden is, beleeft het als steunend dat er - symbolisch opgevat - nog iemand in de laatste bocht in de weg staat terwijl je die bocht aan het nemen bent.

Bij mensen die helemaal in het reine zijn met het leven zelf, geen doodstrijd voeren, rustig verdiept slapen, kan iemand aanwezig zijn vanuit een innerlijke diepgaande verstillings. Maar het is minder noodzakelijk. Dit is een van de indicaties wanneer je een keuze moet maken als er te weinig personeel is dat kan waken

Ik ga kijken of er nog meer is.

Wanneer iemand steeds dieper uitzucht en er steeds langere lengtes zijn bij inademing, dan is het sterven nabij.

Als je met de stervende een dierbare verbonden band hebt, zoals een partner, of als je eigen kind gaat sterven, dan is het fijn dat je bij het sterven aanwezig bent, als je je emoties in stilte kan houden en echt ook in rust bent van de overgave naar dat wat gaat gebeuren. Mensen die dat heel goed kunnen, maken soms een stukje mee van de opreis van het sterven en hebben een geweldige gewaarwording van het lichtveld dat over de stervende heen valt. Ze reizen haast een stukje mee op, terwijl de ziel het lichaam al loslaat, en worden op een gegeven ogenblik teruggehouden om verder mee op te reizen.

Die ervaring van zoveel lichtomhulsel om hun dierbare heen, die het lichaam aan het verlaten is, is een grote steun voor de verwerking nadien. Dat hoef je ze niet te onthouden. Het is zegenrijk wanneer je je kind verliest en je hebt dit als herinnering nadien. Een grotere troost voor de verwerking kun je haast niet meekrijgen. Ook wanneer je partner overlijdt en je voelt hoeveel licht daar omheen was, hoef je je over die ander geen zorgen meer te maken.

Natuurlijk moet je dan met je eigen verwerkingsproces in de loop van de tijd daarna steeds meer in het reine komen. Maar je zorg over 'hoe is het met die ander?' is op slag weggenomen.

- **Waken bij overledenen**

We gaan het nu hebben over het waakproces bij mensen die al gestorven zijn.

Het is heel erg raadzaam om te waken als het sterven heel moeizaam is geweest. Ook als er twijfel is of iemand als onstoffelijk lichaam z'n fysieke lichaam feitelijk al verlaten heeft.

Wanneer je nog teveel aanwezigheid in het lichaam voelt, dan moet je waken.

Het kan zijn dat de overledene de omgeving van z'n lichaam nog niet wil verlaten omdat hij nog niet goed aan het beseffen is dat hij echt al helemaal overleden is en dat er geen uitstap is waarmee hij nog terug kan komen in het lichaam. Dan is die stille aanwezigheid of innerlijk telepathisch contactleggen met de overledene vanuit liefde (niet vanuit de wil zoals ik het daarstraks benoemde) heel ondersteunend voor de overledene om de opgang blijmoedig te aanvaarden.

Zinnen als: "We gaan het hier wel redden met elkaar". En "weet dat we van je houden" en "we zullen blij zijn dat we je mettertijd weer terugzien" zijn heel steunend naar de overledene. Maar ook: "Wat geweest is, is geweest" en "We zijn allemaal faalbaar, maar we houden van je". Dat soort zinnen steunen.

Waken na het overlijden heeft dus nog steeds betekenis en de fijnzinnigheid van die betekenis onderga je al wakende.

Lang niet overal kan gewaakt worden. In ziekenhuizen, maar ook in andere situaties worden mensen snel weggenomen, bijvoorbeeld richting koelcel. Of de mogelijkheid wordt niet geschapen om te waken. Maar blijf uiterst kritisch volgen of iemand goed uit z'n stoffelijk lichaam is en, als je iemand nog voelt, hoe verijld die al is.

Dit is ook de reden waarom wij hier deze kennis vrijgeven. Ik zou het een verplichting vinden voor ieder hospice om de kamer nog één dag beschikbaar te stellen voor degene

die al overleden is. In ziekenhuizen zouden ruimten gecreëerd dienen te worden waar overledenen een dag kunnen staan voordat ze in een koelcel geplaatst worden. Het past niet in het stervensproces om dat onnodig te overhaasten. En natuurlijk zijn er velen die binnen een paar minuten of een uur of twee uur helemaal prachtig uit hun lichaam zijn. Maar doorgaans heeft de gehaaste verpleegster of arts geen idee hoe het ervoor staat.

Als er vanuit het hospice een beweging is naar het woonhuis, is dat een gunstige omstandigheid en hoeft die dag rust in het hospice niet aangehouden te worden.

Een deelnemster vertelt hier dat sinds drie maanden in een aantal hospices ook mogelijkheden tot euthanasie bestaan. Dat was tot voor kort niet het geval. Dan moest iemand weer uit het hospice om elders euthanasie te kunnen krijgen.

Het curieuze nu is dat zij weet van drie situaties waarin mensen in het hospice euthanasie wilden ontvangen, maar 6/7 uur voordat het feitelijk plaats zou vinden, natuurlijk overleden. Haar vraag is: Gaat er al zoveel geruststelling uit van de mogelijkheid van euthanasie, dat dit sterven bevordert?

Het antwoord in algemene zin is: Ja. Het tweede antwoord, een extra toevoeging, is dat overall waar een hospice gestart wordt, er zeer veel extra onstoffelijke begeleiding aanwezig is ter begeleiding van stervensprocessen. Daarnaast is er in de nieuwe hospices veel aandacht van de mensen van het hospice voor het proces van overlijden. Dus het hele energetische veld wordt daar toegankelijker, waardoor sterven minder moeizaam plaatsvindt. Dat zijn allemaal versnellers.

Vraag 6. Wat als je in niets gelooft?

Een dierbare broer van mij gaat binnenkort overlijden. Wij komen uit een gezin met een dogmatische geloofsinstelling, ook over hel en verdoemenis en schuld. Mijn broer heeft dat allemaal afgezworen. Die gelooft eigenlijk nergens in. Hij ziet wel.

Misschien is het wel genade voor hem dat hij er zo in staat, mits hij maar zo ontvankelijk is dat hij niet ontkent wat hij waarneemt als hij overlijdt. In niets of niemand geloven hoeft geen belemmering te zijn in afscheid nemen. Dan kan het ook heel troostrijk zijn om het leven dat geleefd is alsnog met terugwerkende kracht te zegenen en te kijken naar de leringen die iemand ondergaan heeft, het werk dat verricht is, de punten van verdriet in het leven. En nagaan of er dingen in hemzelf zijn die nog aandacht vragen,

die hij bijvoorbeeld wil vergeven. Dit door gewoon te fantaseren: "Stel dat je het over had kunnen doen: wat zou je intentie zijn voor een heel schoon nieuw leven?" Op het moment dat sterven daar is, is hij misschien zo verijld dat hij aanwezigheid voelt en begint te twijfelen. Wanneer hij overgaat met een rein geweten en er hangt niet allerlei verzwaring aan hem, dan kan hij wellicht ook heel makkelijk snel openstaan voor wat hij dan ontmoet.

Ik zou er geen halszaak van maken. Mensen zijn vrij om te geloven wat ze willen. Dat zijn net zulke vooraannames als die van mensen die geloven, maar het ook niet zeker weten.

Dus ik zou zeggen: ga er maar niet voorliggen. Kijk meer naar hoe het leven is geweest. Zou je een andere intentie hebben gehad als je het opnieuw kon doen? Daarmee werk je aan een soepele overgang. Ik heb het nu niet over jou, maar bekeringszin kan ook een nagel aan een doods-kist van de ander zijn. Dus wees heel voorzichtig.

In de mengelmoes die leven heet zijn er vele gewaarwordingen die een mens doortrekken. Al of niet bewust van de patronen die dit in hem scheidt. Tijdens het leven zijn er perioden waarin de mens niet spontaan ontvankelijk leeft, maar het leven verduurt, als het ware moeizamer belooft. In deze fasen van ontwikkeling is het doorgaan zo dat mensen zich wanhopiger in hun gedachtegangen opstellen, niet immer in staat zijn hulp van anderen te ervaren en kortzichtig worden naar het leven als geheel. In de eindigheid van het leven worden alle belevissen, als een geroezemoes dat in de tijd verijlt, opnieuw in een zachtere vorm herleefd, zodat bij de definitieve afsluiting het leven zich nogmaals geweten weet en het geroezemoes stilvalt van alle ervaringen die in het lichaam zijn opgebouwd. Wie daarom buitengewoon veel ruis aanbrengt in de laatste levensfase van anderen en vermoeienis verspreidt in de ander, terwijl die bezig is het geroezemoes van het verleden te verstillen, maakt dat het stervensproces momenten van verbijstering kent.

Belangwekkend is om steeds meer stilte, liefde en genegenheid toe te laten in een ongesproken vorm opdat wat is zich toont voorbij woorden en voorbij daadkracht. Wie zich hierin specialiseert ten bate van de stervende zal bemerken dat de stervende gemoedsrust wint in uw aanwezigheid.

Tegelijkertijd vindt in de stervende de opruiming plaats om ruimte te creëren voor een blijvende doorgang naar de onstoffelijke gebieden. Wie daarom z'n focus legt bij de stervende, vindt in zichzelf de stilte weer, omdat in het

afstemmen op de stervende u dieper gewaar bent waar uzelve vertoeft in het leven dat u leidt.

Zie daarom immer deze fase aan als een spiegeling voor uw eigen levenslust om te bemerken waar u wezenlijk uw accenten op wenst neer te leggen, zodat niet alleen de stervende baat heeft bij deze laatste fase van zijn leven, maar dat ook u voortgang boekt in vernieuwd leven in stoffelijke vorm.

Hier wensen wij het bij te laten.