

Stervensbegeleiding spiritueel bekeken

1^e verdiepingsdag 19 april 2016

In de navolgende tekst vindt u een selectie uit deze dag.

- 1) Een inleiding van Marieke de Vrij n.a.v. de inspiratie die zij vooraf over dit onderwerp ontving van haar onstoffelijke begeleiders.
- 2) Een inleiding van Marleen Oosterhof die haar eigen persoonlijke ervaringen koppelt aan datgene wat al in het archief van de Vrije Mare over dit onderwerp te vinden is.
- 3) Een lezing van Marieke.
- 4) Een aantal vragen en antwoorden.

Inleiding Marieke

Veel mensen leven te onbewust naar hun stervensfase toe. Zij staan te weinig stil bij wat sterven vermog te zijn: het moment waarop de onstoffelijke werkelijkheid zich toont op een wijze dat de persoon die aardsbewust geleefd heeft, overgaat naar zijn onsterfelijke vorm van leven. Welke voorbereidingen zijn geoorloofd om dit proces vlot te trekken opdat het geestelijke Zijn eeuwigdurend zich kan gaan tonen? Hoe worden de aardse belemmeringen hiertoe serieus aangezien om sterven te bespoedigen op een natuurlijke wijze ingegeven?

Met andere woorden:

hoe kan sterven de ruimte krijgen die het nu menigmaal ontbeert? Deels wordt dat ook veroorzaakt door de mens die wil blijven leven en de medici die in hun eed gezworen hebben alles te doen om het leven zo lang mogelijk te rekken. Dat

houdt in dat mensen het bericht van hun naderende dood vaak pas heel laat vernemen en dan nog blijven hopen op wondergenezingen.

Het tijdsbestek waarop mensen actief bezig zijn zich voor te bereiden op letterlijk sterven, is in onze maatschappij behoorlijk verkleind. Sterven wordt vaak meer klinisch bekeken dan zijnde een geestelijk proces waarin je doorleeft na het moment van afscheid nemen. Velen dienen de bijzonderheid van het leven dat geleefd is nog vaak op het laatste moment te gaan eren. We gaan in onze overhaaste maatschappij vaak te zuinig overweg met het verleden dat we al geleefd hebben. We zijn te weinig gewend de parels uit het verleden te inventariseren, waardoor het stervensmoment ook nog eens te overhaast plaatsvindt.

Sterven is in feite een geleidelijk proces. Per dag sterven cellen in ons lichaam en zijn we ons aan het vernieuwen, maar er komt een moment dat het lichaam niet meer regeneert. Dat is waar het nu over gaat in deze bijeenkomst en met name vanuit spiritueel opzicht: wat heb je nodig om je eigen sterven of het sterven van anderen te begeleiden?

Lezing Marleen Oosterhof – van der Poel

Ik ben Marleen Oosterhof, ik ben gezondheidszorgpsycholoog. Ik werk al sinds 1991 met Marieke samen en ik toets sindsdien in de praktijk wat zij aan inspiraties zoal doorgeeft.

Over het onderwerp van vandaag kan ik dus alleen vertellen wat ik van haar inzichten diep heb ervaren. Ik heb een aantal praktijkervaringen gekozen waar Marieke nog extra naar 'gekeken' heeft op enig moment. Ervaringen waar een aantal thema's in genoemd worden die ze vaker in dit kader heeft benoemd en die m.i. de spirituele kant van het stervensproces helder belichten.

Mijn eerste kennismaking met het stervensproces van een geliefd persoon was toen ik 27 jaar was. Toen stierf mijn eerste echtgenoot na een kort ziekbed. Dat was heftig. Toch heb ik die dood ervaren als een zeer wonderlijke gebeurtenis, een heilig moment, zodat mijn leven sindsdien wezenlijk veranderd is.

Communicatie over uittredingen in de laatste stervensfase

Wat gebeurde er n.l. op de laatste dag dat mijn man nog leefde? Hij had toen al uittredingen uit zijn lichaam terwijl hij sliep en verhaalde daarvan zodra hij weer wakker werd. Hij vertelde bijvoorbeeld: "Het was net heel wonderlijk, ik zag mijn lichaam liggen, zweefde er ergens boven en ik zag jou naast mijn lichaam zitten".

Ik ben toen gaan opletten of ik iets merkte als hij sliep. Toen kon ik waarnemen op een gegeven moment waar zijn onstoffelijk lichaam zich ongeveer bevond. Daarna werd het een communicatie tussen ons van: "Volgens mij was je nu in die hoek van de kamer". Dat was opbeurend voor ons beiden en er viel veel op zijn plaats, omdat ik als kind altijd al entiteiten waarnam, wat altijd ontkend werd. Nu was het herkenbaarder voor me omdat er een gevoelscontact bij was. De geestgestalte was mijn echtgenoot.

Het was voor mij daarom logisch dat de overlijdenskaart begon met de tekst: "Op eerste Paasdag (het was ook nog een heel symbolische dag) hebben Jan en ik ervaren, dat het leven niet ophoudt ook al verandert de vorm waarin wij die kennen."

Dat is eigenlijk wat spiritueel bekeken het sterven is. Je levensvorm verandert. Je persoonlijkheid en je lichaam leg je af, maar er blijft wel degelijk een fijnstoffelijk deel van je over. De tekst stond ook in de overlijdensadvertentie in de Leeuwarder Courant. Ik kreeg enorm veel reacties van totaal vreemde mensen, die het herkenden, ook zo voelden of ook zo hoopten.

Iemand die zich goed kan ontspannen, kan gemakkelijker sterven.

In die tijd was ik logopedist en daarom werd ik af en toe gevraagd door mensen die aan het eind van hun leven ademhalingsproblemen of slikproblemen hadden. Omdat ik hun dan vaak ook vertelde over mijn eigen ervaring met het sterven van mijn man, kwam ik zo als van nature in een soort stervensbegeleiding terecht. En waar bestond dat dan uit? O.a. uit ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Een belangrijk gezegde van Marieke over sterven: "Iemand die zich echt goed kan ontspannen, kan makkelijk doodgaan."

Een voorbeeld.

Een cliënte met ALS (amyotrofische laterale sclerose) heb ik nog goed in mijn herinnering. Ze was ongelooflijk bang om al stikkend te sterven. Ze was blij met mijn ervaring (die ik jullie zo net vertelde), dat gaf haar moed en hoop. Ik gaf haar ontspanningsoefeningen. Ze oefende hard, dus kon zich steeds dieper ontspannen. En... er komt nog iets bij die ontspanning.

Om te kunnen sterven, je lichaam los te kunnen laten, is het belangrijk om contact te kunnen maken met je eigen onstoffelijk deel dat eeuwig is. Dat deel 'vind' je het makkelijkst door je te concentreren op het 'zijnsmoment' tussen de uit- en inademing in. Als je je concentreert op het moment na je uitademing en dit moment iets verlengt, dan merk je dat je even niet denkt, maar alleen 'bent'. Dat had ik haar ook geleerd. Verder was ze bezig met afronden en afscheid nemen: "Wat wil ik wie nog zeggen en wie of wat wil ik nog ontmoeten". Haar gezin was bijzonder dankbaar dat ze op een goede dag gewoon vredig overging en dat ze haar dit in alle vertrouwen in rust al oefenend voorbereidend hadden zien doen. Ik vertel het jullie nu omdat het eigenlijk om heel simpele vaardigheden en inzichten gaat:

- concentratie op je ademhaling
- diepe ontspanning
- contact met je 'zijn', en
- overgave omdat je berust in je overgaan.

Onverwerkte ervaringen, opgestopte gedachtegangen bemoeilijken het stervensproces.

De volgende geliefde persoon waar ik intensief bij het stervensproces betrokken was en als enige bij het sterfmoment aanwezig was, was mijn moeder. Zij is elf jaar geleden overleden. Mijn moeder is de laatste drie maanden van haar leven in een hospice geweest. Zij was voor de hospicebegeleiding en ons moeilijk in de omgang.

De onstoffelijke begeleiders van Marieke benoemden dit als volgt: ze heeft last van opgestopte gedachtegangen, waardoor haar gedachten in een cirkeltje blijven ronddraaien. Ze kon zich niet meer ontspannen. Zij had veel onverwerkte ervaringen en dat is een belangrijk onderdeel van veel stervensbegeleidingen, daarom heb ik deze casus gekozen nu. Onverwerkte ervaringen zijn ongelooflijk belastend in je laatste levensstuk.

Ik was op een goed moment alleen met haar en zocht telepathisch contact met haar ziel. Ik maakte contact met haar wezen, het deel van haar dat er is, los van haar persoonlijkheid en toen 'ging' ze notabene. In een paar minuten tijd, zoef, ging ze dood. Het was een wondermooi lichtend verstild moment, maar ik was toch een beetje geschrokken. Heb ik nu wat verkeerd gedaan? Want ik was de enige die erbij was, mijn vader wilde er graag bij zijn. Jullie kunnen je misschien mijn verwarring voorstellen.

Daarom vroeg ik Marieke zes weken later om te 'kijken'. Marieke vertelde over het moment van sterven het volgende:

Het beeld dat ik opvang is dat je op zielsniveau met haar gesproken hebt, dat dat indruk op haar gemaakt heeft, dat daar geruststelling van uit is gegaan en dat de ontspanning die daarop volgde het letterlijke sterven ingeluid heeft. Dat is de volgorde.

Met name het gevoel van zielscontact dat telepathisch overgebracht werd heeft een geruststellend effect gehad en gezorgd dat zij zich uiteindelijk kon losmaken uit die circulerende beeldende gedachten die

indringend in haar psyche aanwezig waren. De opluchting dat dit losliet en de ontspanning daarop volgend, hebben gemaakt dat zij versneld overging.

Om makkelijk te kunnen sterven en doorreizen, is een vorm van onbestemd denken nodig en een diepe zijnsconstitutie.

Mijn moeder geloofde niet in een leven na de dood. Ze had mij wel katholiek opgevoed, maar geloofde daar later zelf niet meer in. Ze was zelfs vaak heel boos over wat ze zichzelf allemaal had laten wijsmaken. Ik vroeg Marieke: "Betekent het dat als je niet gelooft in een eigen geestelijk leven na de dood, dat je niet doorreist? Waar is ze dan nu? Zo beneden zo boven, wordt er toch vaak gezegd?"

Op deze vraag antwoordde Marieke als volgt:

Het is alsof na haar overgaan haar gedachtegangen gezuiverd dienden te worden, omdat in haar gedachtepatronen er veel opstoppingen waren in denken. Vormen van repeterend denken, die zich weliswaar in de eindfase, meer cirkelvormig aaneenregen, maar alsnog te weinig opgeklaard waren op het niveau van onbestemd kunnen denken.

Haar denkwereld was nog te sterk aanwezig voor een spontane opgang. Om die reden heeft de geestelijke begeleiding haar in een soort energieveld geplaatst, dat je positief kunt labelen als een soort quarantaine voor speciale zorg, om haar een spiegelend inzicht aan te bieden met betrekking tot de gedachteformaties die zij maakte.

Wat ik heb begrepen in de loop der tijd dat velen van ons na hun dood nog enige tijd nodig hebben om te reflecteren op hun leven. Vroeger noemden ze dat het vagevuur, maar dat is volgens mij hier al op aarde en is het daar alleen een rustige quarantaine.

Marieke vult aan:

Ik heb het een aantal keren mee mogen maken en ook mogen zien. Zoals ik het zelf ervaar, is dat het een haast wit versluierd, heel zacht en warm betrokken energieveld is, dat veel rust instraalt, omdat alle prikkels daar worden gedempt. Je wordt door dat veld in een hele diepe zijnsconstitutie gebracht, waardoor de overload aan denken, aan paniek en angst, aan 'onbekend zijn met', vervaagt om in een diepe rust te gaan verblijven. Zo wordt het emotieveld gefilterd, gezuiverd. De gedachtewereld wordt volstrekt tot rust gebracht en traumata die opgerezen zijn tijdens het leven, in de fase van stervensnood of daarvoor, worden geneutraliseerd. Het is per persoon die overlijdt verschillend hoe lang je in zo'n veld verblijft.

Een vriendin van mij die ooit zelfmoord gepleegd heeft, is ooit verschenen aan mij maanden na haar sterven, nog steeds in dat hele witte verzachte licht, omdat ze boodschappen aan mij door wou geven. Ik heb ook kunnen zien dat per situatie de lengte van het verblijf daar op maat gecreëerd wordt. Er is begeleiding omheen, die heel goed in contact blijft met wat in dat proces nodig is. En ook wanneer dat proces voltooid is, ondersteunend is naar de verdere opgangen in gebieden waar het bewustzijn niet geactiveerd wordt op tot rust komen, maar op nog meer verheldering. Dus het is vaak een stapsgewijze overgang dan.

Marleen:

Marieke vertelde net dat de tijd van de quarantaine aan gene zijde varieert. Bij mijn moeder heeft deze periode heel kort geduurd. Het is interessant welke uitleg Marieke hier indertijd aan gaf: dat kwam omdat wij als omstanders al zoveel inzet hadden gedaan vooraf, tijdens en na haar sterven. Wij hadden een heel liefdevol veld van begrip gecreëerd. Dus geen afkeuring van wat er misschien allemaal niet goed was gegaan of beter had gekund. Zij had in haar leven uit flinkheid heel veel gedaan en volgehouden. Een te lange periode van flinkheid leidt psychologisch gezien tot gevoelsarmoede, omdat je jezelf niet meer vanuit je hart aanstuurt, maar vanuit je wil, je ratio.

Ik vroeg Marieke ook of wij nog iets voor mijn moeder konden doen na haar dood? Het antwoord daarop was, dat dit niet meer nodig was, omdat wij al genoeg gedaan hadden ook de eerste dagen na haar dood. Wij zijn (als broers en zussen) bij toerbeurt bij haar lichaam gebleven en hebben nog veel telepathisch met haar gecommuniceerd. De geestelijke wereld kon haar begeleiding zo gemakkelijk verder voortzetten. Dus de inzet van geliefden, en telepathisch contact rond en na het sterven, zijn belangrijke aspecten van stervensbegeleiding als iemand zit in een geconcentreerde aanname van de werkelijkheid die belemmerend werkt op het toelaten van nieuwe ervaringen.

Deze casus wil ik afronden met twee citaten van de begeleiders van Marieke:

Achterstallig onderhoud van persoonlijke verwerking kan het stervensproces bemoeilijken. Extra tijd vóór het werkelijke sterven is een kans om alsnog te verwerken en met zo min mogelijk geestelijke belasting uiteindelijk het niet- aardse leven binnen te treden.

De doelstelling van de stervensfase is om met zo min mogelijk aardse belasting je geestelijke staat van zijn binnen te gaan. Dan wordt je lichtpotentie in die vorm groter.

De volgende casus die ik wil inbrengen is weer van een geliefd persoon, van een aantal jaren jongere broer die vier jaar geleden overleden is. Van dit proces wil ik alleen de allerlaatste twee dagen bespreken, omdat daar via Marieke het een en ander over bekend werd.

Overgave aan het proces is nodig, wil de onstoffelijke wereld mogen helpen.

Ik vroeg me de dag voor zijn sterven af waarom hij al niet meer werd geholpen door de onstoffelijke wereld. Hij had multiple sclerose, was dementerend en sterk verijld al. Hij at al weken niet meer en dronk nu ook al dagen niet. Dus hij was in een vergevorderd stadium van versterven. Toch stierf hij niet. Ik vroeg

me af op welk moment de onstoffelijke wereld nu bezig zou gaan met afhechten. Waar ligt dat aan?

Toen zei Marieke:

Hij moet met rust gelaten worden door de onstoffelijke wereld zolang hij zich nog niet meer overgeeft.

Er is dus een actieve overgave nodig om te kunnen sterven, om ervoor te zorgen dat de onstoffelijke wereld de begeleiding kan overnemen. Ze zei:

Hij heeft nog alertheid in zijn lichaam en hiervan is nog restwaarde in zijn weefsels te vinden. Hij kan zich dieper ontspannen als de polsen dieper doorbloeden. Verwarm dus de polsen aan de binnenkant.

Hij moest zich dus eigenlijk nog veel dieper ontspannen, terwijl het er al heel ontspannen en lichtend uitzag. Maar wat gebeurde er in het verpleeghuis waar hij lag? En wat deden een aantal familieleden met 'andere' ideeën over de dood? Zo gauw ze dachten dat hij 'ging', dan schoten ze toe om hem vast te houden. Ik zag met pijn in mijn hart wat er energetisch gebeurde. Zodra ze dit deden, werd hij energetisch weer teruggedrongen in zijn lichaam, terwijl hij eigenlijk bezig was dat te ontstijgen. Dan duurde het weer een tijdje tot hij weer energetisch begon los te laten en dan werd hij weer teruggehaald door de stevige aanrakingen. Iets soortgelijks gebeurde met omgevingsgeluiden en met verzorgenden die te snel handelden of niet afgestemd handelden. Marieke heeft wel eens uitgelegd dat je gehoor (door de verijling) heel erg is aangescherpt in de laatste fase vóór je sterven. De stervende wordt door elk klein geluidje gestoord in zijn diep weg kunnen zakken in ontspanning. Er is heel wat afstemming nodig van allen die met de stervende omgaan om het stervensproces te steunen in plaats van steeds weer te doorbreken.

Daarom spreekt me het volgende citaat van Marieke erg aan:

Zorg en liefde zijn niet altijd belangeloos. Niet iedereen die verzorging behoeft, treft het dat hem verzorging vanuit belangeloze liefde

geschonken wordt. Omdat stervenden wel verzorging nodig hebben, moeten zij vaak ervaren dat hulp wordt gegeven zonder dat daarbij sprake is van werkelijk diep gevoelde zin aan de kant van de hulpgevende. Deze ervaring zal hun kunnen leren hun gevoel van eigenwaarde te behouden, ook wanneer anderen hen niet wezenlijk liefdevol omringen. Deze innerlijke zelfhandhaving wordt hoog gewaardeerd in de geestelijke gebieden, omdat zij, die zichzelf ondanks deze negatieve ervaring weten blijven te waarderen, een positieve houding ten opzicht van het leven behouden.

Op deze manier kan de stervensfase dus ook een laatste testfase zijn om toch geheel jezelf te blijven. En dat deed mijn broer. Ik vertel het omdat velen van jullie dit ook zullen meemaken, omdat er in elke familie heel veel verschillende meningen zijn over de laatste fase, liefdevol bedoeld, maar niet altijd belangeloos doorvoeld en afgestemd. Je kan dan met dit 'weten' zelf de stervende toch telepathisch steunen.

Ik wil deze casus verder bespreken aan de hand van een aantal voor mij bemoedigende citaten over het lijden van een mens in zijn laatste levensfase. Mijn broer heeft namelijk door een langdurig ziekbed in een verpleeghuis zijn lijden helemaal afgemaakt. Dat denk ik tenminste gezien zijn enorme lichtpotentie aan het eind van zijn leven. Het eerste citaat:

Zij die lijden hebben doorleefd en aanvaard, hebben daardoor meer bewustzijn en diepgang verworven.

Dat vond ik heel bemoedigend, omdat mijn broer heel resoluut altijd naar mij was: er is geen geestelijk leven na dit leven. Daarom vond ik het heel bemoedigend dat bij zijn begrafenis achter zijn kist een aantal lichtende geestelijke gestalten stonden, waaronder hij. Toen dacht ik: "Het is helemaal perfect gegaan. Hij heeft zijn leven aanvaard uitgeleefd, je hoeft nergens in te geloven als je het maar doet!".

Het leven van mijn broer bestond eigenlijk uit twee delen: één beroepsmatig heel actief leven, hij heeft heel idealistisch veel gedaan voor de psychiatrie in Nederland. Daarnaast vroeg een ander stuk in hem om diepe verwerking (dat gaven de Begeleiders aan als zin voor zijn negenjarige ziekbed daarna). De laatste twee maanden van zijn leven zag je dat de tijdsbeleving er al niet meer was. Hij kwam steeds meer in een zijnstoestand terecht. Hij was graag heel veel uren alleen maar in zichzelf. Elke onderbreking ervoer hij dan alleen maar als lastig en verstorend. De Begeleiders benoemden dit ook als: je bent voor een deel al in het tijdloze, in het 'zijn'. In onze cultuur kun je zo'n zijnsperiode in een verpleeghuis niet afmaken. Er 'moet' teveel op een bepaalde tijd. Er komt altijd wel weer iemand iets controleren of iets doen. Zelfs in een hospice kan het zo gaan.

Een volgend citaat:

De stervende mens is een doorgeefstation van kosmische energieën met een zuiverende werking voor het geheel.

Alles wat je zelf hebt doorgewerkt, daar heb je nog contact mee in het aardse. Die aspecten schoon je dan als vanzelf ook in de ether want daar heb je in deze fase ook contact mee door je verregaande verijling. Het is overigens niet zo dat lijden in de laatste fase altijd een gevolg is van achterstallige verwerking. Er zijn ook mensen die juist heel veel doorleefd en aanvaard hebben en in het laatste stadium daarom als een soort dienstbaarheid lijden, ter transformatie van de vele emoties in het etherveld. Zij zeggen in feite: "Ik heb alle menselijke emoties zo diep doorleefd, ik stel me nu dienstbaar op om alsnog een stuk van het overvolle emotionele etherveld mee te helen". Je kan onverwerkte emoties uit het etherveld namelijk makkelijker opnemen en afvoeren op het moment dat je verijlt aan het eind van je leven. De letterlijke citaten hieromtrent:

Maar ook zij die heel authentiek en zielsecht geleefd hebben, kunnen lijden in het laatste stadium, als een soort dienstbaarheid, ter transformatie van vele emoties in het etherveld. Zij hebben die doorleefd

en kunnen deze makkelijker opnemen en afvoeren op het moment dat ze verijlen aan het eind van hun leven. Dit is pure dienstbaarheid.

Zonder deze overgave zou de aarde meer vanuit haar eigen kracht (natuurrampen bijvoorbeeld) tot herstel moeten komen. Anders kan zij in onvoldoende mate kosmische energieën opnemen voor zelfherstel.

In onze cultuur is het niet gewoon een mens te eren om zijn energetische geschenk aan het eind van zijn leven aan de mensheid.

Toevoeging Marieke over het thema 'lijden'.

Ik wil er ook nog even op ingaan, omdat voor veel mensen het thema 'lijden' nog vreemd is vanuit deze betekenis. De onstoffelijke wereld heeft al heel lang geleden laten zien dat alle ervaringen die we in een leven deelachtig zijn, worden opgeslagen in onze organen en in onze weefsels. Je kan zeggen, dat zijn herinneringsbestanden aan meegemaakte ervaringen. Herinneringen die je meegemaakt hebt die positief waren, verluchtigend en pret makend, dat is lichte bagage in het lichaam. Maar met name die zaken die traumatisch zijn geweest en die niet tijdig verwerkt zijn, die belasten organen en weefsels en kunnen ook uiteindelijk ziektes creëren.

De fase naar sterven toe is heel belangwekkend. De onstoffelijke wereld ondersteunt ieder mens om op het moment dat hij overgaat zo min mogelijk bagage van de aarde meeneemt naar de onstoffelijke wereld. Daarom gaat er een proces geactiveerd worden waarin de opslag van herinneringen in het fysieke lichaam en in het auraveld, geschoond gaat worden. Met name pijnen die folterend van karakter zijn, maken dat die herinneringsopslag uit het lichaam losgemaakt wordt. Dat wordt dus als een fysieke, maar vaak ook als een psychische pijnbeleving ervaren.

Gedurende dat losmaakproces duurt het doorgaans drie dagen voordat alles wat energetisch losgeklopt wordt in je lichaam, feitelijk uit het lichaam en auraveld verwijderd is. Dus in die laatste stervensfase worden stelselmatig (vaak door pijnbelasting) herinneringen aan zaken die traumatisch of niet eerder opgelost waren, uit het lichaam verwijderd. De onstoffelijke wereld helpt hierbij, zodat als je overgaat naar die onstoffelijke wereld, jouw lichtgestalte zo hoog mogelijk in frequentie direct na het sterven opgebouwd kan worden omdat er geen of minimale bagage nog in je zielenlichaam huist. Bij mensen die veel meegemaakt hebben, kan niet alles verwijderd worden, want op een gegeven ogenblik is de tijd daar om te sterven en ga je inclusief bagage naar die onstoffelijke wereld. Daar wordt je zielenlichaam dan weer helemaal opgebouwd inclusief de bagage die alsnog daar in verwerking gebracht gaat worden.

De meerwaarde van dat wat op aarde achtergelaten wordt, is dat je bij terugkomst ooit (niet iedereen zal er in geloven, maar stel dat je opnieuw zou incarneren) die bagage niet meer hoeft te her-verlevendigen omdat die niet opnieuw mee gaat incarneren. Dus alle trauma's die je bij leven verwerkt, zijn een afgeronde geschiedenis. Ze bewerkstelligen dat je je lichtlichaam snel en prachtig op kan bouwen.

Onverwerkte trauma's worden qua inzicht geholpen in de onstoffelijke wereld, zodat je daar werkzaam aan de opschoning gaat werken. Maar in meer of mindere mate zal een nieuwe incarnatie het proces dat op aarde daarin afgerond dient te worden, opnieuw activeren. Dus je komt soms op plekken terecht in je nieuwe levensgeschiedenis waar psychische pijnen en trauma's van ooit, gereactiveerd worden, zodat je heel bewust in omgang komt met verwerking van zaken. Je bent opnieuw oefenend je ertoe te verhouden met behoud van natuurlijke eigenwaarde, waar je je niet meer laat verleiden door miskenning of door macht. Daarom is pijn in de fase van sterven dienstbaar aan de opstanding.

Je ziet bijvoorbeeld in het lijdensverhaal van Christus dat de loutering van de pijn, de loutering van de eenzaamheid, ook de hoogste opstanding krijgt. Wanneer wij ons louteringsproces in ons hart onder de arm nemen, daar aandacht aan besteden, er niet aan voorbijlopen maar zo vroeg mogelijk in

verwerking brengen, dan is sterven veel makkelijker dan dat je de bagage gestald hebt voor het laatste moment. Kunnen jullie het zo pakken?

Vervolg lezing Marleen

Sterven met een wilsbeschikking over de wijze waarop en het tijdstip.

De laatste casus om het onderwerp van vandaag in te leiden, gaat over mensen die niet vanuit een actief overgaveproces, maar vanuit een eigen aansturing willen sterven. Met dit soort casuïstiek heb ik nogal veel te maken tegenwoordig. Sinds mijn eerste echtgenoot 38 jaar geleden overleed is het doorgedaan dat ik entiteiten kan waarnemen. Ik krijg dus af en toe ook mensen op bezoek die niet zo leuk zijn gestorven: zelfmoord hebben gepleegd, plotseling zijn gestorven of middels een vorm van wilsbeschikking.

Ik vroeg Marieke waarom personen die zelf voor een versnelde dood hebben gekozen mensen als jullie en ik nodig hebben in de overgangsfase aan gene zijde. Haar antwoord:

Mensen die wilsaangestuurd wensen te sterven zijn minder toegankelijk voor onstoffelijke begeleiding na het letterlijk sterven, omdat nog steeds de wil intact is en de intentie om alles te coachen in plaats van te ondergaan. Dat maakt dat goedbedoelde ondersteuning vanuit de onstoffelijke wereld veelal niet serieus geacht wordt en ontlopen wordt, waardoor het letterlijke stervensproces vertraging kan ondergaan in het oprijzen naar de onstoffelijke gebieden toe. En in die voorkomende gevallen waarin personen die nog levend zijn bijstand kunnen verlenen - omdat zij ook uitstaan tot die onstoffelijke gebieden - worden deze personen opgezocht voor bijstand.

Een volgend citaat:

Zij die het leven te zeer ter hand wensen te nemen, vanuit eigen maakbaarheidsgedachten, lijden uiteindelijk verlies, daar dat wat niet

aanvaard is bij het aardse leven, in andere vormen van verschijningen uiteindelijk aanvaard dient te worden.

Ik heb er uit begrepen: het is ieders vrije keuze, maar het is niet zo dat je het overgave proces zomaar kan overslaan. Dit proces is moeilijker aan gene zijde dan dat je dit op aarde in die laatste paar dagen had kunnen doen. Je hebt namelijk zoals Marieke daarstraks beschreef meer emotionele bagage bij je die je anders op een natuurlijke manier nog zoveel mogelijk in de laatste dagen of uren had kunnen loslaten.

Wel kun je je als mens innerlijk sturen:

Wel kan de mens zichzelf innerlijk besturen, zijn eigen route kiezen, wanneer hij zichzelf als geheel aanvaardt en de innerlijke stromingen in zichzelf bewust doorleeft. Het gaat om actieve overgave.

Voelen jullie het verschil? Als je alles wat uit je opborrelt serieus neemt, dan kun je natuurlijk heel veel sturen nog aan het eind van je leven. Al is het maar de wijze waarop je je steeds dieper ontspant, onverwerkte zaken nog aankaart, je kunt bepalen waarop je je concentreert, waar je je innerlijk mee bezighoudt. Dat soort innerlijk sturen is natuurlijk heel erg heilzaam.

De begeleiders nemen waar dat, wanneer de angst om te sterven zeer groot geworden is, men de dood niet meer wil afwachten, maar direct wenst te ondergaan, vooral als men niet gelooft in een leven na de dood. Dit bevordert de vraag om euthanasie.

Als je denkt dat dit aardse leven het enige leven is, dan is het een logische gedachte te denken: "Als het toch moet, dan maar nu direct". Een actief loslatingsproces lijkt dan zinloos. Het euthanasievraagstuk ligt overigens heel genuanceerd. We hebben inmiddels zoveel medicatie die conserverend kan werken, dat natuurlijk sterven bemoeilijkt kan worden, waardoor er toch enige 'hulp' nodig is om uiteindelijk te sterven.

Mijn slotcitaat:.

Wanneer de mens tijdens zijn leven op aarde meer en eerder zou beseffen dat zijn leven eindig is en dit niet angstig uit de weg gaat, zal hij bemerken dat hij zijn sterven rustiger kan aanvaarden. Daarom is het goed voor ieder mens zijn sterven vroegtijdig te overdenken, want juist het verdringen van stervensangst vormt een belemmering voor het leven in al zijn volheid.

Lezing Marieke de Vrij

Heel recent is een vriendin van mij overleden, een vriendin die behoorlijk spiritueel en mediamiek open was. Zij had buitengewoon veel pijn. Zij vroeg aan mij: 'Marieke, wat zou ik nu toch kunnen doen om het sterven te verlichten?' Ze was doodmoe van de pijnbelasting. Ik zei: "Ik weet het niet zo direct, maar ik stem gewoon gelijk af". Dat heb ik gedaan en daar zijn inspiraties uit vrijgekomen die ik ook per direct op papier gezet heb en toegestuurd heb naar haar kinderen en een aantal omstanders, zodat daarmee gewerkt kon worden.

Kort daarna was een tante van me stervende. Zij had geen eigen kinderen en haar partner was al langer geleden overleden. Maar wat een cadeautje, mijn fantastische nichten zijn gewoon gaan poolen en hebben meer dan een week de volle 24 uren per dag wisselend aan haar bed gezeten. Ik kon niet komen, ik wist overigens pas na vijf dagen dat ze aan het poolen waren. Ze hadden me met rust gelaten omdat ik ver weg woonde, maar wat kon ik wel doen, mijn inspiraties vrijgeven. Ik stuurde dezelfde inspiraties op en prachtig, één van de nichten die mijn werk kent, nam het voortouw. Ze dacht: "Wij nichten moeten het allemaal weten, punt". Dus alle nichten kregen de inspiraties opgestuurd en wat gebeurde er? Tante, die maar niet tot overlijden kwam, ging snel en ontspannen overlijden. Waar iedereen dacht 'dit gaat nog heel lang duren', gingen mijn

nichten nu werken met de inspiraties. Vervolgens dacht het begeleidend personeel in het verpleeghuis 'wat gebeurt hier?' Die werden razend nieuwsgierig en zagen hoe ontspannen mijn tante vervolgens ging overlijden. Ze hebben de adviezen van de inspiraties in hun nieuwsblaadje van het tehuis geplaatst. Zo simpel kan het dus.

Daarmee wil ik ook een oproep doen naar jullie werkvelden. Het is belangrijk dat de inspiraties die wij hier vrijgeven rond gaan zingen. Doe wat met wat je aanspreekt op een eigen verantwoordelijke manier, zodat de inspiraties naar buiten kunnen komen op een manier dat we daar anderen mee steunen. In het tehuis van mijn tante waren ze zo opgelucht dat er hulpmiddelen zijn die niks kosten maar wel helpen. Dan zijn ze heel bereidwillig om ermee te oefenen.

Hoe kun je sterven versnellen zonder naar euthanasie te hoeven grijpen.

Waar gingen de inspiraties over? Het zijn hele simpele inspiraties (adviezen) met een groot effect.

1. Tong en gehemelte zo bewegingsloos mogelijk houden

Zolang er beweging is in de mondholte worden vitale processen in het lichaam, zoals de spijsvertering en de gedachtewereld, geactiveerd. Dat bindt een mens aan het leven zelf.

Wanneer het gehemelte niet meer aangeraakt wordt door de tong in de stervensfase, kunnen mentale processen niet zomaar nog toeschieten. Dit leidt tot een grotere ontspanning en aanvaarding van de situatie waarin men is. Het onstoffelijke kan makkelijker naderen en beleefd worden. Dus wanneer het gehemelte ongemoeid gelaten wordt, kunnen de onstoffelijke energieën ter ondersteuning van het stervensproces makkelijker indalen.

Wanneer de tong roerloos wordt, heeft dit consequenties voor spreken en voedselinname. Alleen het wezenlijk belangrijke dient nog gesproken te worden, uitgaande van wat een stervende nog wenst te laten weten. Ook derden dienen zich wezenlijk te verhouden tot deze fase, opdat een stervende niet onnodig betrokken wordt in voor hem onwezenlijke zaken.

Het woord *gehemelte* en de tong die *roerloos* wordt zijn buitengewoon mooie benamingen. Je openstellen voor de hemel/de onstoffelijke wereld in plaats van de aardse wereld en niet meer aan het roer staan. Uit eerdere inspiraties die ik heb mogen ontvangen is al gebleken dat het gehemelte een geweldige sluis is om prana (onstoffelijke levensenergie) op te vangen en te verspreiden naar het lichaam van de ziel.

Wanneer de tong in rust komt, is er een hogere mate van pranatoevoer gaande en kan het zielsleven geactiveerd worden. Dat maakt dat de ziel die bezig is het lichaam te gaan ontvluchten uit het lichaam gaat treden en dat de ziel in werking komt om de organen te legen van zielsenergie die nodig is voor de opstanding. De herinnering van dit leven wordt losgeweekt uit de organen. De ziel en de zielsbestemming die incarneerden bij de geboorte worden geactiveerd om weer onthecht te worden. Een roerloze tong versterkt dat proces.

Dus tong en gehemelte zo bewegingsloos mogelijk maken, daarmee activeer je de zielsenergievelden. En dat maakt het stervensproces actiever en vlotter.

2. **Voedselinname, alleen vocht en vloeibaar voedsel**

is in deze fase geoorloofd als sterven versneld gewenst wordt. Geef dus geen voedsel dat veel kauwen nodig heeft. Je geeft zoveel mogelijk vloeibaar en zacht voedsel. Met name vitaal water en aangelengde natuurlijke sappen zijn heel belangrijk, omdat door een tekort aan vocht het lichaam veel agressieve stoffen kan vrijzetten die tot pijnbelasting en depressie aanleiding kunnen geven.

3. Onderbenen en voeten zo bewegingsloos mogelijk houden

Hierdoor kan het zielenlichaam makkelijker oprijzen om het lichaam uiteindelijk als geheel te verlaten na het sterven. Het niet onnodig aanraken van voeten en benen is daarom essentieel. Als aanraking niet te voorkomen is, dan is het belangrijk dit wezenlijk gericht af te stemmen en zo lichtgevoelig mogelijk te doen.

Alleen als je zwaar depressief bent en er veel smog in het auraveld huist, ligt het wat anders. Dan kunnen er ook andere aanrakingen nodig zijn. Immers, alleen vanuit een licht gemoed, kun je gaan. Waar moet je het anders vandaan halen om te zeggen: 'Oké, hier ben ik, ik wil wel gaan'. Waar het bij de dan benodigde 'healing' om gaat, is dat de heler de ziel activeert in zijn bevrijdingsrondes, zodat die onthecht van depressie en ontspanning kan intreden. De diepte van de ontspanning versnelt uiteindelijk het stervensproces.

Wees dus in het algemeen uiterst zorgvuldig met voetenaanraking, want de hele opgaande beweging om te gaan sterven, kun je verstoren.

4. Zijligging en rug zo vrij mogelijk houden van druk

De voorkeur heeft zijligging om de rug zo vrij mogelijk te houden van druk. De prana in het ruggenmergkanaal dient opwaarts te bewegen om het zielenlichaam te bevrijden uit het menselijke fysieke lichaam.

Uitleg: aan de ruggenwervelkolom liggen de aanhechtingspunten van de verschillende chakra's - dat zijn de energetische hoofdcentra het pranakanaal, waar het zielenlichaam mee aan het lichaam gekoppeld is. Aan de rugzijde spiegelen deze vaak het verleden van een mens. Niet verwerkte materie, enerzijds van niet doorleefde zaken, maar ook door overbelast bevraagd te zijn geweest door het leven, ligt dus heel diep

geworteld in dat ruggenwervelkanaal opgeslagen. En nu wil de ziel vrijkomen. Dus de chakra's worden voorbereid op de onthechting van het fysieke lichaam, waardoor ook de herinneringsopslag van dit leven lossier wordt geweven, minder bezet gemaakt. Wie steeds op de rug ligt, als stervende, ligt dus steeds op zijn verleden. De onstoffelijke begeleiding adviseert daarom wisselende zijliggingen aan ter bespoediging van de afronding van dit doorstane leven.

Dus als je een stervende alleen maar op zijn rug laat liggen omdat dat ogenschijnlijk het makkelijkste lijkt, bind je iemand wel aan zijn verleden van dit leven. Dus door wissellegging toe te passen, waaronder best ook even op de rug gelegen kan worden, voorkom je dat iemand te naargeestig in het oude blijft hangen van dit leven. Een voortdurende rugligging wat nu veel voorkomt, kan bij de stervende mens depressie uitlokken omdat die zich dan nog vastgehouden voelt aan zijn verleden.

Met name mensen die graag willen overgaan, dienen niet steeds op hun rug te liggen als het leven nog niet goed verteerd, verwerkt is. (Iemand die altijd behaaglijk ontspannen op zijn rug slaapt, waar geen bagage nog huist van wat verwerkt dient te worden ten aanzien van dit leven, die hoeft je niet steeds om te keren, of het moet zijn om doorliggen te voorkomen.) Dus als je voelt dat de rugligging te veelvragend is, wissel de lighouding regelmatig af. Bij mijn tante bleek dit een van de belangrijkste zaken om het sterven te versnellen. Vooral als je heel erg vermagerd bent en je zo hoekig ligt op al die wervels. De pijnbelasting die dat geeft, maar ook de chakra-inhoud die verluchtigd dient te worden, het is gewoon te zwaar als je vel over been bent om maar op die ruggenwervelkolom te blijven liggen.

5. De borstkas dient vrij van druk te blijven intern en extern

Het is belangrijk om benauwdheid zo veel mogelijk te voorkomen. Zeer zachte lichte liefdevolle wrijving op de borstkas en thymus is dan weldadig om de ademhaling onbelemmerd te laten plaatsvinden. Druk van

beddengoed op de borst dient vermeden te worden. Evenals een matras dat stremmend doorwerkt op de ademhaling.

Een deelneemster, zij is arts in een verpleeghuis geweest, geeft een aanvulling: de zijligging is ook prettig om benauwdheid te voorkomen, omdat in die laatste fase er ook rochelen plaats kan vinden vanuit de keel, omdat de longen en de keelholte ontluicht wensen te worden. Dan doe je er verstandig aan om zijligging te introduceren, want dat verlicht enorm de laatste ademhalingen.

6. **Handen vrijlaten**

Handen aanraken activeert bij stervenden veelal het vertrouwde oude bekende belevingsveld van doen en aanwezig zijn, terwijl zij zich daar niet adequaat nog in kunnen bewegen. Aanraking verheldert bewustzijn en omgevingsgevoel. Aanraking brengt hen die écht zelf willen sterven zonder onnodig oponthoud, weer terug naar het hier en nu. Laat daarom de handen vrij.

Er is nu de mogelijkheid om vragen te stellen.

Vraag 1

Hoe ga je in de allerlaatste fase van je leven met medicijngebruik om?

Vraag: Het is soms niet te voorkomen dat je middels medicatie ouder kan worden en dat je jezelf dat wenst te gunnen, maar er kunnen consequenties aan verbonden zijn na langdurig gebruik. Het langdurige medicijngebruik kan het sterven bemoeilijken. De concrete vraag is: hoe kan je in de allerlaatste fase van je leven wanneer sterven onontkoombaar is, hoe ga je dan met je

medicijngebruik om? Dus als je een bewuste keuze maakt om de middelen te gebruiken ter levensverlenging, hoe maak je het dan toch jezelf iets makkelijker in de laatste fase van sterven?

Ik ga de vraag wat ruimer beantwoorden.

- **Zelfverantwoordelijkheid. Investeer in je lichamelijke conditie en een opwekkende gedachtewereld.**

Allereerst, een onderdeel van bezielde ouder worden is, dat de verantwoordelijkheid ten aanzien van het eigen lichaam steeds sterker door jezelf vertaald wordt waardoor de mogelijkheden die je zelf kan aannemen om je lichaam gezonder te maken en te houden zo bewust mogelijk aangegaan kunnen worden, dus zelfverantwoordelijkheid. Dat maakt dat alles wat conditie kan verbeteren, maar ook wat de gedachtewereld ten positieve kan versterken, buitengewoon belangrijk is. Bijvoorbeeld, wat ik in mijn inleiding heel kort aanhaalde, is het zuinig zijn op herinneringen die positief door jou ooit ervaren zijn. Zeg maar, in plaats van steeds zorgwekkende gedachtes te activeren met een onzekere uitkomst, omdat je in de tijd vooruit wilt lopen, kan het heel belangwekkend zijn om herinneringen te consumeren van eens, die voor jou buitengewoon opwekkend, verhelderend en begeistertend zijn geweest. Daarmee investeer je in goede energie en stal je onzekere gedachtes die je vandaag toch niet kan beantwoorden of kan invullen, omdat er afhankelijkheid in rust naar anderen die ook zichzelf dienen te blijven in jouw omgeving, dus dat is al zo'n momentopname.

- **Zelfverantwoordelijkheid t.a.v. medicatie. Investeer in kennis omtrent complementaire geneeswijzen.**

Er zijn tegenwoordig veel artsen opgeleid om ook complementair te werken. En er is internationaal buitengewoon veel kennis over alle lopende ziektebeelden die nu vaak regulier nog eenzijdig benaderd worden. Kundigheid verwerven in overleg met artsen en mensen op dit complementaire gebied die vanuit nationaal en internationaal onderzoek

en ook in vakbroederschap staand met anderen, buitengewoon veel kennis eigen zijn geworden door ondersteuning van fysieke klachten die normaliter alleen regulier behandeld worden, is heel belangrijk.

- **Verantwoordelijkheid van de maatschappij t.a.v. medicatie.** In onze maatschappij is het heel belangrijk dat het medicatie aandachtsveld niet gaat verslappen. Met name bij het ouder worden reageer je steeds fijnzinniger op medicatie. Zowel ten positieve als ten nadele. De dosering van medicatie komt gevoeliger dan ooit aan bod. Hoe natuurlijker je werkt met middelen, hoe minder bijverschijnselen ze doorgaans geven. Medicijnvergiftiging is een van de grootste doodsoorzaken in Nederland, omdat artsen en specialisten vaak los van elkaar medicijnen voorschrijven en de beïnvloeding daarvan op het individuele lichaam te weinig in de gaten houden. Artsen vergeten vaak ook na verloop van tijd wat een cliënt krijgt en hoe lang al. Dat doen ze niet expres; het is gewoon overmacht van de drukte van hun bestaan. Dus de kunst is zelf als patiënt meer greep te krijgen op aanvullende methodieken, goed overleg te hebben met artsen en indien mogelijk ook complementair jezelf te steunen omdat dit doorgaans vermindering van reguliere medicatie inhoudt.
- **Zelfheling door handoplegging.**
Iets waar nu nog geen aandacht voor is, maar wat ik toe zou juichen, is dat ouderen leren hoe ze energie opwekken door hun handpalmen te wrijven en dat ze het magnetisme van hun eigen lichaam gaan voelen tussen de handpalmen. Dat ze elke keer met zo'n positieve aandacht en energie hun handen energetisch laten worden, dat ze handoplegging bij zichzelf kunnen doen. Bijvoorbeeld in jouw geval door dagelijks de longen in te stralen met positieve energie. Het energetische effect kun je nog vergroten door woorden die voor jou ondersteunend zijn, mee het zieke gebied in te stralen, zodat er een soort hercodering komt in dat gebied.

Als er spanning is om welke reden dan ook in het lichaam en/of in de psyche, kunnen tussentijdse handopleggingen de interne fysieke en

psychische spanning reduceren. Dit maakt dat het leven in een hernieuwde visie geleefd kan worden.

Samenvattend

Investeer in de herinneringsvelden waar je prettige gewaarwordingen opgedaan hebt en haal ze naar boven immer wanneer je met onzekerheid en nadelige zaken uitstaat, zodat je jezelf voedt met iets wat voedingswaardig is.

Investeer in veel kennis opdoen rondom complementaire geneeskunst, aanvullend op reguliere geneeskunst, maar ook om de reguliere middelen die conservering teweeg kunnen brengen te verminderen.

En buitengewoon belangrijk: *eet als oudere geen voedsel met conserveringsmiddelen.*

Zo natuurlijk mogelijk eten is het advies, mijd conserveringsmiddelen. Want de hoeveelheid en de opstapeling van conserveringsmiddelen in voedsel en in medicatie, maken dat je weefsels zo gaan verstrakken dat de ziel zich er moeizaam uit kan worstelen bij sterven. Het lichaam wordt te benard om het fijnstoffelijke lichaam vrij te geven.

Ik stel voor dat we de zelfheling oefening nu samen in praktijk brengen.

Zelfhelingsoefening

Wrijf je handen lekker warm. Sluit je ogen even om het beter te kunnen voelen. Voor mensen die ook wat weet hebben van het energielichaam: in de palmen van de handen zit een heel mooi chakra. Dit wrijven activeert het chakra van de handpalmen.

Leg je vingertoppen tegen elkaar aan en de palmen tegen elkaar aan. Je laat de energie naar elkander toestromen, van de ene hand naar de andere hand.

Wanneer je eraan toe bent, breng je heel langzaam je handpalmen van elkaar af, zodat je gewaar bent van het energieveld tussen je handen. Breng nu je handen zo ver uit elkaar dat je het energieveld niet meer kan ervaren. Wanneer je het niet meer ervaart, breng je de handpalmen weer dicht bij elkaar. Houd je eigen maat aan. Je kan het energieveld versterken door je handpalmen als een harmonica weer naar elkaar toe te brengen, waardoor de zuigingskracht van de energievelden even compacter wordt. Dan beweeg je weer rustig naar buiten de handen, net zolang tot je het gevoel hebt, mijn handen stralen uit.

Breng nu je handen naar de plekken van je lichaam waar je aandacht nodig hebt: op je organen. Laat de uitstraling van je handen inwaarts in het lichaam trekken.

Wie dit wenst, kan innerlijk een woord toevoegen dat steunend is.

Dan breng je nog een keer je handen in de houding zoals we begonnen: je legt ze even tegen elkaar, eventueel wrijf je ze nog even. Ga iets naar voren op je stoel zitten en leg vervolgens één hand op het middelpunt van je lichaam (dat punt ligt drie vingerdiktes onder je navel), en de andere hand leg je op dezelfde hoogte op je rug. Stel je nu voor dat jouw handpalmen naar elkaar toe uitstralen. Je ademt goed door, zodat je handen als het ware meedeinen op je ademhaling.

Nu breng je op dezelfde hoogte je handen op de heupen. Laat nu de handpalmen weer naar elkaar toe uitstralen. Deze oefening maakt dat je het middelpunt van je lichaam dat zich in je bekkengebied op deze hoogte bevindt, extra ondersteunt. Hierdoor blijft er meer balans in je psychisch en fysiek functioneren.

Dan kan je je handen weer loslaten. Oefening baart kunst. Als je nog niets gevoeld hebt, wil dat niet zeggen, dat dat zo blijft. Je hoeft er niet bijzonder sensitief voor te zijn, een beetje oefening doet wonderen.

Vraag 2

Hoe om te gaan met het lichaam van de overledene na het letterlijk overlijden?

Laat het lichaam van een overleden persoon nog een tijd met rust.

Allereerst, iemand die overleden is, begint op het moment van overlijden pas met de zielsinformatie zo te bundelen dat hij definitief het stoffelijk overschot kan verlaten. Per persoon is de tijd die daarvoor nodig is, heel verschillend. Er zijn mensen die met een paar seconden hun lichaam uit zijn. Bij hen was alle informatie al behoorlijk gebundeld en was alleen maar het letterlijk sterven nodig. Bij andere mensen begint op het moment van overlijden het verzamelen en bundelen van informatie pas. Dat houdt in dat je doorgaans een overleden lichaam gewoon met rust dient te laten. Dat je niet overhaast dient af te leggen en van alles aan drukte daaromheen dient te veroorzaken, maar dat het beter is het te laten.

Als je maar enig vraagteken hebt: is mijn moeder, vader, mijn kind of dierbare al uit zijn of haar lichaam? Wacht met de uitvaartondernemers naar binnen te halen, want de beweging is daar en het gaat zo razendsnel en overrompend vaak, het is too much.

Wat kun je doen als familie? Ook als de uitvaartmensen al staan te popelen?

Zeg bijvoorbeeld: "Ik heb afgesproken, ik doe de manicure". Dan kun je tijd rekken door eerst met de nagels bezig te zijn en ondertussen kan de overledene er nog uit.

Of: "We hebben afgesproken dat we zoveel uur in acht nemen voordat het lichamelijk overschot het huis uitgedragen wordt". Dus tijd rekken is een van de belangrijkste dingen na overlijden, zeker als je onzeker bent of degene al helemaal uit het lichaam is.

Benader en verzorg het lichaam vervolgens als een kostbaar kleinood.

Dus wat jij (vraagsteller) zegt: "Ik heb het gevoel, ik moet het lichaam niet aanraken, doorgaans klopt dat heel erg. En als je het aanraakt (mijn begeleiders hebben er ooit prachtige zinnen over gezegd): je dient het lichaam haast als een kostbaar kleinood te naderen en te verzorgen. Het lichaam is totaal weerloos, maar het verdient een hele hoge mate van respect, want de processen die in dat stoffelijke lichaam nog plaatsvinden, zijn van een mate van subtiliteit, daar heb je geen idee van. Dus als je daar te grof mee overweg gaat, doe je het proces wat op dat onstoffelijke niveau plaatsvindt, onrecht aan. Kunnen jullie het zo pakken?

Als je het lichaam wenst te verfraaien door mooi aan te kleden, door te wassen, dat kunnen hele mooie rituelen zijn als ze met zachte en kleine bewegingen uitgevoerd worden, maar ook dan geldt het: laat het eerst even met rust.

Een lichaam is pas ontzield wanneer alle zielseigen informatie en de herinneringsopslag van dit leven die voor de ziel waardevol is in zijn onstoffelijk bestaan, wanneer die via het fluïdumkoord helemaal opgetrokken is en het fluïdumkoord zich afhecht. Tijdens een uittreding 's nacht als mensen gewoon leven, heeft dat fluïdumkoord een enorme rekbaarheid. De ziel blijft verbonden met het lichaam waardoor hij weer in kan treden als hij geheel of gedeeltelijk uitgetreden is, maar na het fysieke sterven dien je te wachten. Het is alleen door hele fijnzinnige mensen aan te voelen wanneer het fluïdumkoord is afgehecht. Pas dan is de ziel vrij van het stoffelijk lichaam, niet eerder dan dat. Wanneer

lijken (zoals we dat plat in de samenleving noemen) te snel als lijk behandeld worden en je bent niet beseffend dat het fluïdumkoord nog steeds verbonden is met het dode lichaam, dan ben je bezig met een lichaam waar nog bezieling voor een deel in is.

Doorgaans is het zo, dat mensen binnen één tot drie dagen vrij zijn van hun lichaam. Een enkele keer duurt het langer, maar het bestaat dus ook dat mensen met een paar seconden vrij zijn. Dus het is belangrijk dat je leert voelen wanneer je bij een overleden lichaam bent, hoe de sfeer daar is. Heb je het gevoel dat de overledene in een hoek van de kamer staat, dan is het fluïdumkoord echt wel afgehecht. Maar als dat lijk nog zo levend aanvoelt, niet alleen omdat het misschien nog een beetje warm is, maar omdat je voelt dat er nog zoveel energie is, zo lang dien je het met afstand de rust te gunnen zodat het zich kan onthechten.

Ondersteunend zijn dan zachte processen van eervol, respectvol wassingen toepassen, haren kammen, manicuren, zachtjes fluisterend praten, zielencontact maken, telepathisch communiceren ter ondersteuning. In een lichte mate, dus geen hele verhalen, maar gewoon een beetje ondersteuning aanbieden. Dat maakt dat het proces kan vlotten zonder dat derden die geen band hebben, te ruw, te snel en te willend al te veel met het lijk doen terwijl de afhechtingsprocessen nog gaande zijn.

Het effect kan anders zijn dat het verstoringen geeft in de overgang, omdat de overledene nog te beduusd is over wat er met hem gebeurd is. Die moet nog gewennen aan zijn nieuwe staat van zijn, die dient de onstoffelijke begeleiding nog helemaal toe te laten, ook in het proces van leren afstand te nemen van zijn lichaam en het proces van afscheid nemen naar de dierbaren toe.

Het allergrootste deel van het begeleidingswerk rondom sterven, gebeurt door de onstoffelijke begeleiders.

Er zijn mensen die overlijden, die zijn meteen in een enorme lichtsfeer; die kunnen moeiteloos loslaten. Maar mensen die in heftige emoties of met dwangmatige gedachtegangen overleden zijn, denken niet meteen van "Oh, wat ben ik blij, ik ben dood". Want de hele sfeer van hun gedachtewereld en alles wat er omheen hangt, houdt hen nog beperkt even. Wij denken als verzorgers rondom stervenden dat wij dus belangrijk werk doen en dat is voor een deel ook zo, maar het allergrootste deel van het werk rondom sterven gebeurt door onstoffelijke begeleiders in de onstoffelijke wereld. Die zijn al langer bezig om het zielenlichaam voor te bereiden naar de opstanding toe. Dat is een heel proces dat heel subtiel plaatsvindt. Dus het is een veel groter proces. Het is net als artsen die opereren, die staan er doorgaans niet bij stil dat in de operatiekamer ook onstoffelijke begeleiding aanwezig is om het proces van een operatie te begeleiden. Als je leert samenwerken in de geest, voel je wanneer je even terug dient te stappen, omdat Zij (de onstoffelijke begeleiders) met een proces bezig zijn dat niet verstoord mag worden.

Opmerking van deelnemer: dit heeft dan ook consequenties als je bijvoorbeeld een donorcodicil hebt. Dat betekent dat je jouw organen moet afstaan en dat de medici belang hebben bij snelheid.

Dat klopt. Het is voor jullie fijn als je je daar ruimer op oriënteert. Via de website van De Vrije Mare en hier op de boekentafel ligt prachtige informatie over de hersendoodcriteria en nog veel meer zaken die daar mee gemoeid zijn. De bezieling van organen is niet ontzield (in de zin dat de informatie van de ziel uit het orgaan is) voordat het orgaan getransplanteerd wordt in het lichaam van een ander. Dus het heeft consequenties voor de overledene.

Euthanasievraagstuk

Er zijn steeds meer mensen die met hun wil het tijdstip van hun dood willen besturen. Toen ik indertijd op euthanasie werkte, was een van de belangrijkste zaken die ik inspiratief ontving, dat mensen die het eerst bezig zijn met het euthanasievraagstuk om dat op henzelf te gaan toepassen, vaak de mensen zijn

met veel sturingskracht, of mensen die angstig zijn voor aftakeling en/of geen behoefte hebben om zorg van anderen te ontvangen omdat ze het altijd zelf hebben kunnen coördineren. Dus de angst om verzorgd te worden, de angst om in overgave naar anderen te moeten leven, is een groot onderdeel van het euthanasievraagstuk. Je wilt jezelf niet zien als een persoon die er niet op z'n prachtigst bij ligt, waarvan de uiterlijke aankleding is vervallen en die niet meer aan het stuur staat. Anderen bekommeren zich over jouw lichaam, en als je ook nog een groot hart hebt naar anderen waarin je vooral wilt dat zij zich niet hoeven te vermoeien, dan wil je jezelf opnieuw wel wegcijferen zodat zij vrij zijn in hun gang.

Terwijl het een interactieproces is dat plaatsvindt, dat leerzaam is aan beide kanten. Degenen die veel gegeven hebben, krijgen een moment van ontvangen. Zij die altijd konden sturen, mogen als het goed is, terugvallen op goede zorg en sturing van anderen, zodat zij in de laatste levensfase naar beste kunnen hun leven af kunnen ronden. Je geeft iets uit handen om iets terug te ontvangen, maar dat houdt in dat de maat van de zorg die daarvoor nodig is, steeds heel belangwekkend is om op maat te houden. We moeten de palliatieve fase in onze gezondheidszorg buitengewoon hoog blijven waarderen.

Vraag 3

Hoe gaat het in warme landen, waar mensen veel sneller begraven of gecremeerd worden?

Er zijn culturen waar een groot weten is omtrent het onstoffelijk leven en de stervensprocessen, waardoor versnelde handelingen na sterven geen psychisch letsel in de overledene veroorzaken. Echter dat is niet overal zo. Ook daar kan het plaatsvinden dat mensen te vroeg al in afzondering geplaatst en begraven worden of gecremeerd, terwijl de ziel in kwestie niet altijd daar al aan toe is. Het scheelt enorm als je in een cultuur leeft waar die rituelen al heel lang gaande zijn, zodat er ook meer geestelijke bekendheid is van de overgangprocessen,

waar er priesters of sjamanen zijn die dat versneld activeren bij degenen die overleden zijn. Maar daar waar die kennis verbleekt is, kan er ook schade ontstaan.

Ik zag kort geleden op tv, dat mensen bij een grootschalige calamiteit amper een halve dag tot een dag na overlijden allemaal al begraven werden. In zo'n haast begraven is niet zinvol. Wij hebben een boek over dit onderwerp samengesteld aan de hand van mijn inspiraties over grootschalig sterven bij calamiteiten. In dit boek is veel kennis vrijgegeven over het omgaan met dit type sterven, over wat je op etherisch vlak nodig hebt voor zielen die in een trauma overlijden. Hoe je bij een calamiteit een grote groep mensen kan helpen begeleiden om op een mooie manier verder te gaan na hun overlijdensproces. Het is dan heel belangrijk dat mensen met kundigheden op het gebied van healerschap en contact met overledenen daar een gefundeerde rol in krijgen, omdat zij kunnen volgen waar deze overledenen zijn. Doorgaans is het zo, dat als er een calamiteit geschiedt, er al voorkennis is in de onstoffelijke wereld dat dit risico bestaat. Je mag er altijd vanuit gaan dat dan uit de onstoffelijke wereld daar grootschalig buitengewoon veel hulp aanwezig is. Het enige wat kan beletten dat die hulp aanvaard wordt, is dat het trauma van de afzonderlijke individuen creëert dat er te weinig openheid is voor de hulp die aangeboden wordt vanuit onstoffelijke zijde. Dus dan is het belangrijk dat mensen die nog op aarde leven, telepathisch communiceren met hen die overleden zijn om ze te wijzen op wat er aan hulp is, want die is er gewoon.

Vraag 5

Naast iemand gaan liggen in de stervensfase kan dat?

Vraag: Ik hoor dat je de voeten in de laatste dagen niet mag masseren. Mag je dan wel bijvoorbeeld naast zo iemand gaan liggen?

Je mag om ontspanning te bewerkstelligen gerust de voeten lekker wrijven en masseren, maar niet als je voelt dat het onstoffelijk lichaam aan het oprijzen is. Dus niet in de laatste stervensfase. Dat is het verschil.

Naast iemand gaan liggen?

Dat is sterk afhankelijk of jij fijnzintuiglijker, opener en helderder bent dan degene naast wie je gaat liggen. Zo simpel is het antwoord. Jouw eigen lichtlichaam moet opener, lossier, fijnzinniger zijn dan van degene die overlijdt, omdat anders jouw energieveld het niveau van oplichting van het lichaam van de ander (wiens ziel het lichaam wil ontstijgen) weer naar beneden drukt.

Ik heb één keer in een innerlijk beeld mogen zien wat er gebeurde. Het was zo aandoenlijk. Ik zag een beeld van een spiritueel begaafde vrouw, heel subtiel fijngevoelig. Haar partner was aan het overlijden en het ontroert me nog als ik het uitspreek. Ik zag dat zij in haar grote liefdesgevoel en de dierbaarheid die ze voelde naar hem, maar ook in al haar subtiliteit van liefde voor deze man, haar hoofd boog in een halve slag. Ze legde heel zachtjes en gevoelig haar oor op zijn hart neer, dus op de borstkas, als een soort liefdevolle toegenegenheid tot hem. En ik zag dat zij in haar liefde voor hem als het ware zijn ziel nog een keer kustte, zo prachtig. Maar dat was zo toegenegen, zo subtiel, zo niet inbrekend, zo vanuit haar ziel en haar hart tot hem op zielsniveau en hartsniveau, daar zat niets tussen. Zij kon dat doen. Maar als je dat doet vanuit je wil, of omdat het wel lekker zal zijn voor die ander en je stemt niet af, dan ga je te ver, snap je? Dus het is heel mooi dat ik jullie dit beeld kan geven, zodat je een soort onderscheid daarin kan maken.

Vraag 6

Feedback op een aantal antroposofische methodieken in de stervensfase.

Een vraag van twee antroposofische verpleegkundigen die beiden werken met mensen waar sterven nabij is. Wij hebben een methodiek die binnen de antroposofie gangbaar is, om vooral warmte in het lichaam te stimuleren. Dat wordt heel fijngevoelig gedaan middels bijvoorbeeld ritmische massage waarmee je het etherlichaam van het lichaam stimuleert om de doorstroming te bevorderen. Wij hebben ook ervaring opgebouwd in de laatste levensfase, dat als het lichaam voldoende warmte heeft gehad na intense koude in het lichaam, dat dat zo ontspannend door kan werken, waardoor sterven makkelijker daarna vlot. Gaarne feedback, want wij masseren ook de voeten licht.

Beide inspiraties, zowel die ik vrijgeef, als die jullie vrijgeven, bijten elkander niet. Beide zijn gebaseerd op basale ontspanning die nodig is voordat overgave tot sterven actief kan worden, en die overgave versnelt sterven. Echter wanneer het lichaam kouder wordt omdat het etherisch lichaam al aan het oprijzen is, dan is mijn aanbeveling om niet meer in de voeten warmte te genereren, maar hogerop het lichaam te steunen zodat het etherisch veld omhoog kan gaan.

Wat jullie doen is ontspanning bewerkstelligen, omdat er psychische en fysieke verkramping is. Daarna komt het stadium van ontspanning en dan zouden de voeten met rust gelaten kunnen worden, omdat de mate van de ontspanning die je bereikt hebt, eigenlijk het proces doet activeren om makkelijk uit het lichaam te glijden.

Het is dus afhankelijk waar de koude op gebaseerd is. Waar je zielenlichaam minder aanwezig is, wordt het lichaam kouder. Bij sterven is dat functioneel. De antroposofie heeft prachtige fijnzinnige methodieken die in veel stadia van

ziekten buitengewoon welkom zijn. Met name ook omdat de informatie die er nog in organen opgeslagen ligt, door die methodieken tot ontspanning en inzicht gebracht wordt en dat is natuurlijk altijd behulpzaam bij het overgangsproces. Geeft het voldoende antwoord voor jullie beiden? Je ziet hoe mooi aansluitend een methodiek kan zijn terwijl het ogenschijnlijk iets anders lijkt.

Vraag: Een onderdeel van de antroposofische methodiek bij sterven is, dat als je voelt dat het energetisch lichaam opschuift, dat alleen nog heel lichtgevoelig met de vingertoppen de binnenkant van de polsen, de binnenkant van de enkels, het voorhoofd en het hartgebied aangeraakt worden, waardoor je het pentagram verlevendigt qua energieafdruk in het lichaam.

Wanneer dat heel fijnstoffelijk gedaan wordt, zonder fysieke drukmatigheid, is het energetisch versterkend om het zielenleven te herstellen bij het leven zelf hier op aarde. Het is geen nadelige benadering, integendeel, je scherpt het zielsleven aan, waardoor de bewustzijnsstromen beter vergaard kunnen worden en het proces van oprijzen uit het lichaam congruenter kan plaatsvinden. Maar ook hier geldt: de fijnmazigheid van de vingeroplegging dient een hogere frequentie te hebben dan degene die stervende is. Dus het blijft maatwerk.

Het houdt dus in dat de behandelaar heel kunstig moet zijn om zich in een totaal neutraal veld te begeven, zodat wanneer zijn eigen belichtingslichaam in zichzelf te weinig lichtvaardig is voor zo'n handoplegging bij een cliënt, dat de onstoffelijke wereld tijdelijk het frequentieniveau van deze therapeut dermate kan verhogen dat de behandeling zinvol is. Als je niet voelt dat je energielichaam zelf verhoogd wordt voor die vingeropleggingen, kun je het beter laten, en bidden of de onstoffelijke wereld die verrichting namens jullie willen verrichten indien zij dat noodzakelijk achten.

Samenwerking met de onstoffelijke begeleiders en herziening van rituelen.

Het punt is, veel rituelen en gedragingen die overgeleverd zijn van mensen die eerder geïnspireerd daartoe waren, dienen hedendaags opnieuw bekeken te

worden in het licht van de huidige ontwikkeling, evolutionair. Rudolf Steiner heb ik zelf ooit ontvangen en hij hoopt ook dat zijn doorgevingen mogen evolueren en niet dogmatisch mogen worden. Daarom is het goed om per moment in stilte te beleven wat toegestaan is en wat niet en waar de onstoffelijke begeleiders zelf hun verrichtingen willen laten geschieden. Dan zijn jullie degenen die als het ware symbolisch de heilige ruimte daaromheen creëren, waardoor Zij de initiaties doen. Dat is ook een heel belangrijke functie. Wat je zelf niet kan of mag doen om welke reden ook, draag het over aan de onstoffelijke wereld, zodat zij juist door jouw verzoek nog toegenegener hun handelingen kunnen verrichten, terwijl jij zorgt dat de ruimte in rust blijft terwijl dat geschiedt. Je kan soms voelen hoe werkzaam Ze zijn, dan dien je een stapje terug te doen, zodat Zij vrije ruimte hebben in de bejegeningen die zij nodig hebben.

Vraag 7

Een aantal aspecten uit de uitvaartwereld

Opmerking van een deelnemer. Ik heb ervaring in de uitvaartwereld. Soms moet er ook door omstandigheden ingegeven versneld gehandeld worden, bijvoorbeeld in ziekenhuizen waar een kamer weer vrij dient te komen.

Zolang er geen protocollen geschreven worden over wat een gestorvene nodig heeft, zolang zullen de financiën daarvoor niet georganiseerd worden. Dus ook in verzorgingshuizen, verpleeghuizen, ziekenhuizen dient er een protocol te komen, dat een overledene één dag een ruimte mag bezetten voordat hij overgedragen wordt bijvoorbeeld naar wat nodig is. En dat kan inclusief koeling ter plekke, maar dat er ruimte en rust daaromheen veroorzaakt kan worden. Daarin kunnen wel de eerste rituelen plaatsvinden van wat er nodig is aan verzorging, maar de overhaaste zaken dienen weggelaten te worden, dat is heel belangrijk.

Verder weet ik dat veel nabestaanden ontzettend overdonderd raken door hedendaagse technieken. Bijvoorbeeld voorheen was er een rolletje onder je kin om het kaakframe mooi op zijn plek te houden. Tegenwoordig wordt in de haast gewoon metaal door je onderkaak geschoten tot aan je gehemelte, dat buigt om weer door de tong en de kin terug en dan wordt het hier vastgemaakt en dan ligt je mond op elkaar. Nabestaanden zijn er niet op bedacht dat het kan gebeuren. Dus je partner is overleden, de uitvaartvereniging komt binnen, denkt: "Oh dat moet er mooi uit blijven zien, hij loopt risico', geen rolletje meer onder de kin, hoep, klaar is kees. Nou, je bent in shock als dat met je partner gebeurt.

Er zijn dus nieuwe technieken op efficiëntie berekend, waardoor de oude technieken van omgang, zeg maar met het verstrakken van het lichaam na sterven, niet meer gevolgd worden. Het is belangrijk dat er nieuwe omgangsregels komen. Je ziet dat veel mensen in de uitvaartwereld daar zelf ook behoefte aan hebben, zodat ze niet de druk van de efficiëntie als een hijgende adem achter zichzelf aan hebben zitten. Dus het is juist, als mensen zoals jij kennis naar buiten brengen. Als jij ziet hoe het gebeurt, voel in je hart waar verbetering nodig is. Als je dat met gelijksoortige mensen deelt en je maakt er een statement van, krijg je maatschappelijke aandacht. Als iedereen het in zijn eentje moet verwerken, is het teveel per persoon en heb je te weinig krachtontwikkeling om het te veranderen. Dus willen we maatschappelijk hier verandering in aanbrengen, dan is samenwerking ongelofelijk belangrijk. Ik ben blij met je opmerking.

Al het respect dat het overleden lichaam ten deel valt, is wezensvol voor de ziel die dat lichaam verlaten heeft, omdat de dankbetuiging die het lichaam eervol ontvangt, indirect ook de levenskrachtigheid van het zielsleven in verbinding en in afscheid nemen van, vergroot.

Het heeft te maken met hoe benader je een stoffelijk overschot. Het is de heilige bewoning geweest van een ziel en verdient daardoor een respectvolle omgang tot het einde van het lichaam zich vanzelf toont.

Vraag 8

Hartstilstand en reanimatie.

Vraag: hoe gaat de onstoffelijke wereld overweg met hartstilstand? Houdt het in dat dit de aankondiging is van letterlijk overlijden, dat het leven klaar was? En wat geschiedt er dan bij reanimatie als het leven niet klaar blijkt te zijn, of dat er hartstilstand niet in die mate plaatsgevonden heeft dat het sterven wel ingeluid is maar niet doorgezet is?

Allereerst, de lengte van een hartstilstand is meebepalend hoeveel informatie het fluïdumkoord ingezogen wordt, omdat wanneer een hartstilstand tot ogenschijnlijk dood aanleiding geeft op dat moment afhankelijk is van het individu die dat treft, hoe snel hij normaliter zou overlijden, hoe snel de informatie het fluïdumkoord ingezogen wordt. Ik probeer het even nog een keer uit te leggen.

We zullen allemaal verschillend overlijden. Sommigen zijn met een paar seconden weg, sommigen doen er drie dagen over. De mate waarin jouw stervensproces zal gaan in snelheid of in traagheid, is precies de maat waarop het fluïdumkoord meteen alle informatie uit de organen al of niet gaat verzamelen, oftewel er drie dagen over gaat doen. Dus als je gereanimeerd wordt, is het dus heel erg afhankelijk van hoeveel informatie zit er al in dat fluïdumkoord om definitief af te hechten, waardoor een reanimatie wel of niet nog lukt. Als een reanimatie lukt, dan is er wel wat informatie al opgezogen in dat fluïdumkoord, maar onvoldoende, want het fluïdumkoord is nog niet zo volgelopen dat die afhechting per direct dichtbij is. Kunnen jullie dat verhaal zo volgen?

Was het dus de bedoeling dat je zou overlijden, dan heeft reanimatie geen zin, want het fluïdumkoord loopt vol en wil heel snel afhechten. Dus met de beste bijstand kan het onvoldoende zijn. Terwijl iemand anders die heel lang gereanimeerd wordt, waarvan iedereen de hoop al opgegeven heeft, weer ineens

bij het land der levenden hoort, dat heeft daarmee te maken. Dus de kwaliteit van het fluïdumkoord op het niveau van zieleninformatie weer allemaal ophalen, zodat het zielenlichaam opgebouwd kan worden.

Bijna-doodervaring

Dat geldt ook voor mensen met een bijna-dood-ervaring, die zien hun zogenaamde dode lichaam op de grond liggen, kunnen het navertellen, maar hun fluïdumkoord is, zoals bij een uittreding, nog verbonden met het stoffelijk lichaam en door de reanimatie, hoewel dat fluïdumkoord behoorlijk uitgelubberd kan zijn, nog net aan niet verbroken. Dat is ook waarom, als ze weer terug in het lichaam komen, ze buitengewoon veel last hebben om zich weer gewoon bij de mensen en het leven te voelen, want hoewel ze proberen dankbaar te zijn, waren ze soms al liever daar gebleven. Hun bewustzijnsveld is zo opgerekt in fijnzinnigheid dat hun hele leven anders georiënteerd wordt, want hun hele stoffelijke lichaam heeft een input per direct van daar al gekregen. Dat maakt dat hun functioneren verandert.

Vraag: hoe moet je dan overweg gaan met reanimatie?

Dat is een heel lastig verhaal. Omstanders doen hun best, weten de maat niet, kennen de persoon niet die gereanimeerd wordt, en sommige mensen komen via reanimatie beschadigd terug met hersenletsel en andere uitvalverschijnselen. Dus het blijft een hele lastige thematiek die niet per definitie met één antwoord op te lossen is. Als je niet een reanimatieverklaring bij je hebt, dan gaat jouw lichaam precies dat doen wat nodig is voor dat moment.

Ik ga innerlijk schouwen of er nog iets toegevoegd wenst te worden.

Reanimatie wordt vaak gehanteerd als uiterste redmiddel om bij het aardse leven te blijven. Veelal geschiedt reanimatie op basis van angsten, dat men het leven niet lang genoeg kan leven zoals men dat vooruit bedacht heeft. Echter op het niveau waarin een ziel toe is aan

een andere bestemmingsgrond, kan overlijden zegenrijk zijn voor zijn zielenreis. Zij die reanimatie overleven, hebben doorgaans ook behoefte aan een andere gang van leven dan voorheen. Wanneer zij daar ondersteund in worden om te bezien hoe zij hun leven op een nieuwer, verdiepter niveau kunnen activeren, dan zijn zij toch toegekomen aan levensbestemmingsverandering, maar vanuit een bewuste ingeving, en kunnen zij op aarde op zielsniveau echter functioneren.

Slotschouwing

Ik ga afstemmen of er nog boodschappen zijn die vrijgegeven kunnen worden ter afronding van deze eerste bijeenkomst over sterven dit jaar.

Sterven is een natuurlijke gang die aan het leven zelf gekoppeld is. Wanneer kinderen angstvrij sterven leren ontmoeten, dan zullen zij een nieuwe generatie vormen die sterven als doodgewoon ervaart.

Dit woord is prachtig zoals het inspiratief benoemd wordt: 'doodgewoon' ervaren wordt. Alle volwassenen zijn hiervoor verantwoordelijk dat kinderen angstvrijer de dood ontmoeten door als volwassenen niet de ogen te sluiten voor wat de dood ons vraagt te doen bij leven.

Vergankelijkheid beleven is in alles wat het leven ons aanbiedt, want met dat we iets ervaren hebben, iets zich aan ons getoond heeft, is het afscheid daar van dat moment. Vergankelijkheid is daarom een continu proces, terwijl het leven oprijst.

Dat is ook een hele mooie zin. Dus vergankelijkheid is een continu proces in het leven. Dat maakt dat wie daar oog voor heeft, zelfs aan verval hoge schoonheid toe kan kennen. Verval is als het ware het fijnmazige dat overblijft van een blad dat verteerd is.

Wanneer we het leven durven te bestuderen terwijl het aan verval onderhevig is, zien we hoe prachtig het is. Zo zie je ook dat wanneer een mens overlijdt die innerlijk geleefd heeft, hoe prachtig zijn aurovelde zich toont in het moment van sterven en de fase daarna, zoveel fijnzinniger, zielsechter, fijnmaziger en ruimer dan ooit daarvoor.

Dat maakt dat wie het leven ziet als een bezielde proces waarin je in de oefening staat om bewust bewust te worden, het leven een leerervaring aanbiedt tot aan je laatste ademteug. Als je goed voorbereid bent op sterven, kan het sterven ook veel moeitelozer gaan, zelfs als je aangeslagen wordt door fysiek lijden en zaken die je niet als aangenaam ervaart, je komt dan in het proces van 'het zij zo, nu is mijn lichaam aan verval onderhevig, kijk maar'.

Velen is het gegeven om in de stervensfase al uit te reizen uit hun lichaam. Dat houdt in, dat de ziel al uitstapjes maakt, terwijl anderen denken dat jij lijdt. Het lichaam geeft prikkels vrij alsof je pijn hebt of ongedurig bent, maar eigenlijk ben je grotendeels niet eens meer in het lichaam aanwezig, zweef je buiten het lichaam, maakt al verre reizen, ontmoet overledenen, allemaal op weg naar het letterlijk definitief loslaten.

Als we fijnzinniger durven waar te nemen dat degene die ogenschijnlijk lijdt, niet lijdt omdat hij grotendeels buiten het lichaam verkeert, zullen we ook anders met het lichaam in benarde nood leren overweg te gaan. Het lichaam is aan het afhechten, is zijn laatste functies aan het loslaten, maar de ziel, de geest van die persoon is doorgaans niet meer 100% in het lichaam actief. Dus waar wij bang voor zijn om te ontmoeten wanneer we dat uitgeputte lichaam treffen, is niet dat waar degene van wie dat lichaam is, en was, nog helemaal in zit. Dus dat is genade om daar besef over te ontwikkelen.

De onstoffelijke wereld maakt steeds meer indrukken aan van die onstoffelijke wereld in de persoon die aan het overlijden is, er komen dromen.

Zij noemen het een droom. Dat is heel schattig, mijn moeder leeft nog, zij had een droom gehad van haar moeder. En in haar droom had ze haar moeder gezien en ze had gezegd: 'kom je me halen moeder?', en mijn oma had gezegd: 'nee Mia, de tijd is er nog niet, maar als het zover is, dan ben ik er hoor'. Dat zijn allemaal voorstadia, snap je? Alleen, degene die op sterven ligt, durft dat doorgaans niet tegen anderen te zeggen. Het zijn steeds weer inkijkjes. Mijn tante die net overleden was, had verteld hoe haar overleden partner haar ook al dingen had laten weten op haar sterfbed en ze had het nog op kunnen schrijven, zodat het hardop voorgelezen kon worden in de mis door een van mijn lieve nichtjes. Dit komt al heel lang voor, maar velen durven het niet bekend te maken en wij kunnen daarin steunen.

Ik heb al eerder in lezingen over sterven aangegeven dat er nog een groot taboe is op mensen die aan het overlijden zijn en al dierbare contacten onderhouden met overledenen, maar die dat niet hardop durven te benoemen. Dat taboe dient doorbroken te worden. Heel belangrijk.

Ik zal het voor dit moment hierbij laten.