

I

Sterven of overleven bij een calamiteit (Inzichten vanuit de onstoffelijke wereld)

Hoe bepaal je als hulpverlener wie al of niet overlevingskansen heeft?

Er zijn kenmerken die je kan waarnemen bij mensen die ernstig gewond en mogelijk stervende zijn, die aangeven of er al een zielsbereidheid is om te sterven of juist een hunkering om in leven te blijven. Als er sprake is van grote aantallen zwaargewonden en als je selectief hulp dient te verlenen omdat er te weinig bemiddeling is voor iedereen, dan is het voor hulpverleners belangrijk die kenmerken te kennen, zodat je de energie aan kan bieden passend bij de personen die je ontmoet.

Voor hulpverleners is het allerbelangrijkste om te herkennen wat iemand nodig heeft, om vanuit overgave te kunnen sterven of vanuit inzet te kunnen overleven.

Kenmerken van iemand die stervende is

- *Bloedvaten voelen leger.* Als iemand stervende is, voel je dat de bloedvaten leger zijn en dan zie je dat de bleekheid na het uitoefenen van druk (respectvol knijpen) blijft.
- *Verkramping in gezicht.* Je ziet een verkramping in het gezicht.
- *Glans van de ogen en vorm van de pupillen veranderen.* De glans van de ogen verandert: de ogen worden doffer en de vorm van de pupil verandert. Vlak voor het sterven ontstaat in de oogpupil een hoekige vorm.
- *Doodsmasker.* Het zogenaamde doodsmasker is ook een belangrijk kenmerk: het bleek worden van het gezicht in een driehoekvorm om de mond, neus en lippen.
- *Lijkvlekken.* Als je de kans hebt om echt op het fysieke lijf te kijken, zie je vaak blauwige wolkachtige vlekken met name aan de extremiteiten, de rug en schouders. Deze vlekken, die wel eens oneerbiedig lijkvlekken genoemd worden, hebben alles te maken met het terugtrekken van de energie. Wat er nog over is aan energie, wordt naar de vitale organen gebracht: het hart, de longen en de hersenen. De vlekken verdwijnen op een gegeven ogenblik en daaraan zie je dat iemand ook echt aan het doodgaan is.

- *Koude handen en voeten.* Het is een kou die echt vanuit de botten komt en die niet met een deken te verwarmen is.
- *Het ademritme verandert.* Het ademritme verandert: er komen meer intervallen in. Ook het geluid van de adem verandert: het wordt vaak schuivend. (De reutelende ademhaling hoeft niet altijd voor te komen.) Dit is echt in de laatste paar uur van het leven.
- *Vlak voor sterven totale energieopleving.* Vlak voordat mensen echt sterven, komt het vaker voor dat er even een soort totale oplevings-energie is: het hele lichaam richt zich op en laat uiteindelijk los. Het is net alsof je op een springplank staat; dan maak je ook eerst alles even heel krachtig en dan pas spring je. Zo zie ik dat bij het sterven ook, alsof de springplank naar de andere kant klaar is in het lichaam.
- *Polsslagverhoging vlak voor het sterven.* Vlak voordat iemand sterft, stijgt de polsslag weer tot nabij een foetale snelheid. Een baby heeft een hartslag van 120/140. Vlak voor het sterven kan de polsslag oplopen tot 180, vervolgens flappert het hart en dan houdt het echt op. De hartslag is niet alleen onregelmatig en met tussenpozen, maar echt even versneld. Op zich heel logisch omdat mensen vaak nog in hun vecht/vluchtmechanisme zitten. Het hart blijft heel lang werken en op een gegeven moment kan het haast niets meer rond krijgen, dus het gaat sneller werken, zo snel werken dat het op een gegeven moment helemaal uitgeput is en dan is het op. Dat vind ik een belangrijk signaal om in de gaten te houden.

Uitleg van het ontstaan van een vierkante vorm in de pupil bij het stervensproces. Het is een hele wonderlijke zin zoals ik het ervaar. Het is alsof in het stervensproces het aardeduister zich tekent. Doordat bloedvaten alles stremmen, doordat alles ophoudt te bewegen, is het alsof de duisternis invalt en alsof daardoor de Lichtzijde als tegenpool zich vergroot toont. De ogen vormen als het ware een afspiegeling van het vergrotende verduisterende vlak, aarde gebonden. Het is alsof de meer vierkante dynamiek van de pupil ook daarmee te maken heeft. Het is alsof het van binnen nachtzwart wordt en aan de andere kant er een ander Lichtgloren is als een andere afstemming daarop. Wanneer de ogen deze vormen aannemen is het haast alsof je door een tunnel, een ervaring van lichtongevoeligheid gaat, voordat het Licht zich in volheid over je ontfermt. Wel is het zo dat dit anders is bij mensen die in coma zijn maar niet gaan sterven, dan bij mensen die in coma zijn en die kunnen gaan sterven. Alleen bij de laatste groep, de stervenden, veranderen de pupillen dus van vorm.

Samenvatting van de kenmerken van iemand die stervende is:

- *Bloedvaten voelen leger.*
- *Verkramping in gezicht.*
- *Glans van de ogen en vorm van de pupillen veranderen.*
- *Doodsmasker.*
- *Lijkvlekken.*
- *Koude handen en voeten.*
- *Het ademritme verandert.*
- *Vlak voor sterven totale energieopleving.*
- *Polsslagverhoging vlak voor het sterven.*

Kenmerken van mensen die al in overgave zijn (of aan het geraken zijn) om te sterven

- 1) *Het thema verwondering.* Om mensen die al in overgave zijn (of aan het geraken zijn) om te sterven, hangt als het ware een zweem van verwondering heen. Niet zo zeer het thema ontzetting of acute nood speelt, maar de vraag 'waar-ben-ik-beland'.
- 2) *De blik is meer starend, de focus ligt niet meer op buiten. Ze zijn ingekeerd.* In het algemeen hebben deze mensen een meer sturende blik, ze zijn niet gericht op gefocust kijken en ze voelen zich niet eenzaam maar verwonderd. Ze stemmen zich niet meer af op wat buiten hen gebeurt en ze zijn niet zoekend maar ingekeerd in zichzelf. Zo tref je ze ook aan: ze zijn al ingetreden in zichzelf, alsof ze daar steeds dieper in aan het wegzakken zijn. Als je contact met hen zoekt, kijken ze vaak aan je voorbij, alsof ze niet zo mensgericht contact zoeken, maar als het ware te weids open kijken. Jij vormt daar wel een onderdeel van, maar er is geen specifieke gerichtheid op hun directe omgeving aanhechtend aan jou, en dat voel je.
- 3) *Taal blijft in gebreke,* omdat het weinige dat ze zeggen vervaagt bij het uitspreken. De hele verijling die gaande is, ligt al in de gesproken woorden. Ze verkiezen geen taalgebruik meer. Als je wenst dat ze spreken en als je dit toch uitlokt lijkt het vaak wartaal, het lost als het ware op.
De spraakbewegingen zijn veelal sloom en ongericht, niet functioneel en hebben als enig doel om tot een grotere ontspanning te komen. Als je zo iemand nog spraakbewegingen ziet maken, dan hebben deze meer tot doel een wens om iets aangenamer te liggen of misschien nog een slokje water te krijgen. Ze hebben geen functionaliteit in de zin van: weet u of mijn familieleden nog leven, of kunt u mij vervoeren naar.... Het is een vertraagd spreken, niet functioneel op overleven gericht. Het heeft meer te maken met hoe breng ik het lichaam tot een diepere ontspanning, dan met wat kan ik nog bereiken.

Fluistertaal wordt verstaan, echter, taal die te hard van klank en te doelgericht geformuleerd is, wordt door de ander meteen gescheiden van zijn aanwezigheid. Met andere woorden: hij laat het niet toe omdat het hem niet gerieft.

- 4) *Verlies van eigenwaarde als thema is hen vreemd.* Dus al hebben ze bijvoorbeeld hun ontlasting en urine laten lopen en zijn al de kleren besmeurd door het ongerief waar ze in zitten, je bemerkt aan hen geen besmeuring van eigenwaarde. Daar staan ze al onthecht in, ze zijn er al los van geworden. Terwijl iemand die nog hunkert naar het leven zich besmet voelt door zijn eigen urine en ontlasting en dat zijn kleding niet mooi geschikt om hem heen ligt, of dat hij niet in een gerieflijk bed ligt. Voor iemand die echt aan het wegraken is vanuit overgave, speelt dat niet meer. Hij kan nog wel zoeken om iets gerieflijker te liggen of hij kan kreunen omdat hij pijn heeft. Hij is er echter niet meer functioneel mee bezig hoe hij dat kan verbeteren, hij is al te los daarvan geworden.
- 5) *Eenzaamheidsgevoelens zijn er niet.* In het algemeen kun je zeggen dat iemand die in zo'n fase verkeert zich niet eenzaam voelt. Gevoelens van onbehagen kunnen wel actief zijn gezien de lichamelijke staat waar iemand in verkeert. Er is een verschil tussen of je je ongeriefelijk voelt, omdat je lichamelijke klachten hebt, of dat je je eenzaam voelt; dit zijn verschillende eigenheden. Iemand die zich niet eenzaam voelt, terwijl hij zijn lichaam als ongeriefelijk ervaart, is menigmaal al aan het loslaten. Iemand die het leven verkiest zal niet alleen willen zijn, want die voelt zich nog niet omgeven door een andere werkelijkheidsvorm. Eenzaamheidskenmerken betekenen dus dat iemand door wil blijven leven.
- 6) *Gesloten ogen, bewust gedaan om indrukken te vermijden, is ook een teken van een vergaande staat van loslating.* Iemand die het leven wenst te rekken, tracht immer bewust de ogen open te spreiden. Als iemand de ogen geloken heeft in een ontspannen staat en er zijn meerdere eigenschappen gaande die net al benoemd zijn, dan heb je dus weer een hogere indicatie dat er een overgave is aan het sterven. Als iemand de ogen weliswaar wel gesloten heeft maar het hele lichaam toont dat het in verzet is en als iemand zich nog wil oprichten en contact maken, dan is er iets gaande waardoor de ander uit het ongerief wil komen en wil blijven leven.
- 7) *Lichaamsuitdrukking open ontvankelijk.* Je ziet vaak aan de lichaamsuitdrukkingen of iemand in overgave is. De lichaamsuitdrukking is open ontvankelijk, de handen zijn niet verkrampd maar liggen

geopend, de benen liggen losjes, de buikspanning is afgenomen en de ademhaling is heel oppervlakkig.

Je kunt geen van deze kenmerken alleen als zaligmakend voor je identificatie houden, maar de optelsom van meerdere van deze punten geeft een aardig beeld.

- 8) *Gevoelloze stuit.* Dan kun je nog kijken of iemand nog het contact voelt van jouw hand met zijn of haar stuit. Vaak is het gebied van de stuit gevoelloos geworden tijdens de momenten die voorafgaan aan het letterlijk overlijden. Als de stuit gevoelloos aanvoelt, de prikkels daar niet meer ervaren worden, is iemand ook al uit verbinding aan het gaan met het letterlijke leven hier.

- 9) *Kort stoterig ademen is menigmaal te zien in de laatste levensfase* waarin flashbacks zich afspelen in de geest van degene die tot overlijden wordt aangezet.
De flashbacks die kortdurend plaatsvinden, zetten verstopte energieën vrij en verwerken deze beeldmatig. Mensen ontvangen beelden tijdens deze kortdurende ademhaling waarin iemand stopt en weer uithijgt en weer stopt en weer uithijgt.
Dit is belangrijk voor de ontluchting en bevrijding van nog opgeslagen, vaak dwangmatige beelden van weleer. Men dient daar als hulpverlener niet angstig voor te zijn en hier niet te snel op in te grijpen. Als er nog een bepaalde mate van actief bewustzijn gaande is bij de persoon die aan het overlijden is, dan kan het zijn dat het toch ook te veel gevraagd is deze beelden kortdurend te ondergaan. In dat geval is een lichte aanraking op de pols voldoende om geruststelling uit te seinen.

- 10) *Onbestemd kijken, vaak schuin omhoog gericht, of omgevingsbewust kijken naar waar feitelijk niemand aanwezig is,* is ook menigmaal in de laatste fase aanwezig. Dit wijst erop dat geestelijk dierbaren al begroet worden die vanuit de onstoffelijke wereld helpen om de overgang te vergemakkelijken. Het is dan belangrijk dat de omstanders niet hardop gaan spreken tegen degene die in die herontmoeting geplaatst is.

Samenvatting van kenmerken om te zien wanneer de overgave binnen het sterven gaande is:

- 1) *Het thema verwondering: waar-ben-ik-beland.*
- 2) *De blik is meer starend, de focus ligt niet meer op buiten maar is ingekeerd.*
- 3) *Taal blijft in gebreke, de spraakbewegingen zijn doorsnee sloom en ongericht, niet functioneel.*
- 4) *Verlies van eigenwaarde als thema is hen vreemd.*
- 5) *Eenzaamheidsgevoelens zijn er niet.*
- 6) *Gesloten ogen, bewust gedaan om indrukken te vermijden, is ook een vergaande staat van loslating.*
- 7) *Lichaamsuitdrukking is open en ontvankelijk.*
- 8) *Gevoelloze stuit.*
- 9) *Kort stoterig ademen wordt menigmaal gezien in de laatste levensfase.*
- 10) *Onbestemd kijken, menigmaal schuin omhoog gericht of omgevingsbewust kijken daar waar niemand feitelijk aanwezig is, om onstoffelijke dierbaren te begroeten.*

Kenmerken van mensen die levensbereid verder willen gaan

Waarom kun je mensen herkennen die levensbereid verder willen gaan, al dan niet vanuit een diepe offeringsgesteldheid. Deze mensen voelen van binnen dat ze het leven nog ambiëren en ze willen daar hun zielsenergie voor in dienst stellen, zodat hun lichaam het hernieuwde leven nog kan klaren. Anders verwoordt: in andere situaties zouden ze stervensbereid zijn geweest gezien de verwondingen en alles wat ze ondergaan hebben, maar omdat er nog iets van een opdracht ligt, een vorm wellicht van dienstbaarheid of wat dan ook, voelen ze zich niet van binnenuit door zichzelf gesteund om te overlijden. Ze verkiezen het leven.

- 1) *Verwilderd om zich heen kijken en paniek in de ogen.*

Het eerste beeld dat ik oppak, is het verwilderd om zich heen kijken, alsof ze nog geen richtpunt vinden waar ze de aandacht op kunnen concentreren. De paniek van binnen schudt hen zo heen en weer, dat ze wel hopen op overleven, maar het focusgebied nog missen. Dus er zit geen ontspanning of overgave in, maar een hang tot focussen, die ze haast niet op kunnen brengen vanwege de innerlijke wanhoop waar ze op dat moment nog in zitten. Alles wat die focus kan ondersteunen is hulpgevend. Als je zegt: "Kijk mij aan", "Voel je mijn hand", "Hoor je me spreken" ben je al bezig ze te helpen om te overleven. In de wanhoop en pijn die ze fysiek en psychisch

doorstaan, is het belangrijk dat ze een ankerpunt vinden. Je kunt hen steunen door een ankerpunt neer te zetten.

2) *Je ziet grote onrust met name in hun benen.*

De benen spartelen zoals een drenkeling die op het droge wil komen maar nog geen ondergrond voelt. De lichaamsensatie voelt onrustig, omdat de wanhoop geen stavastheid geeft. Behulpzaam is, als je vanuit grote rust je handen op iemands bovenbenen legt en zonder zware druk de energie van jouw handen inbrengt op de benen, zodat de ander zijn benen weer tot rust kan manen. Probeer het maar eens bij jezelf als je onrustige benen hebt. Ga met bewuste aandacht je bovenbenen vasthouden. Je voelt dan dat je de onrust uit je lichaam drijft en zo het geestelijk lichaam minder kans geeft omhoog te schieten. Spreek rustig, spreek kalm en overzichtelijk in herhaling van de boodschappen die je brengt, tot je voelt en ervaart dat de ander je verstaan heeft.

3) *In het algemeen voelen mensen zich onherbergzaam, kwetsbaar en afhankelijk van anderen en zijn ze niet genegen aandacht van anderen te ontvangen als de ander hen niet serieus neemt en gelijkwaardig benadert.*

Dus als er iets in jou is dat te veel hulpverlener is, waardoor je uit de gelijkwaardigheid stapt, maak je de ander eenzamer en ongerichter, ook al heb je het beste met die ander voor. Een vraag als: "Wat kan ik voor u betekenen?" maakt dat de wirwar van gedachtegangen, waar te weinig controle op zit, even los kan komen. Hoe irrationeel het misschien ook voor je klinkt, dit is belangrijk voordat er zinniger vragen uitgewisseld kunnen worden. Als iemand niet bereidwillig is tot spreken of onvermogen is om zich kenbaar te maken, dan dien je op je intuïtie te vertrouwen. Zolang de benen nog rusteloos zijn en er nog paniek ligt in de ogen, is er nog een levens- bereidheid gaande.

4) *Veel zuchten.* Mensen die willen blijven leven, zuchten veel omdat ze aan het bijkomen zijn van de overmaat aan ervaringen waar ze mee te maken hebben. Het zuchten helpt heroriëntering te creëren. Het zuchten bewerkstelligt de ontlading die ze nodig hebben om zichzelf weer te hervinden. Daarom is het behulpzaam om mensen die aanspreekbaar zijn tot zuchten uit te nodigen.

5) *Gevoelloze plekken wenssen aangeraakt te worden* omdat daarmee de angst afgenomen wordt van degene die in zo'n kritiek stadium is van sterven of blijven leven. Als je huid weer voelbaar wordt, heb je het gevoel dat je er nog bent. Dus het kan heel belangrijk zijn om met een zachte druk te onderzoeken waar iemand zichzelf nog ervaart.

- 6) Voor de overige kenmerken zie je een aantal tegenpolen van de kenmerken die horen bij degenen die stervende zijn (4 tot en met 6 vorige paragraaf): gevoelens van verlies van eigenwaarde en eenzaamheidsgevoelens zijn aanwezig bij degenen die willen blijven leven.
- 7) Verder is er sprake van bewust ogen openspreiden of ogen gesloten houden in combinatie met een lichaam dat verzet uitdrukt.

Samenvatting belangrijkste kenmerken van mensen die levensbereid verder willen gaan:

- 1) *Verwilderd om zich heen kijken en paniek in de ogen.*
- 2) *Je ziet grote onrust met name in hun benen.*
- 3) *In het algemeen voelen mensen zich onherbergzaam, kwetsbaar en afhankelijk van anderen en zijn ze niet genegen aandacht van anderen te ontvangen als de ander hen niet serieus neemt en gelijkwaardig benadert.*
- 4) *Veel zuchten.*
- 5) *Gevoelloze plekken wensen aangeraakt te worden.*
- 6) *Gevoelens van verlies van eigenwaarde en eenzaamheid.*
- 7) *Bewust ogen openspreiden of ogen gesloten houden in combinatie met een lichaam dat verzet uitdrukt.*

Keuzemogelijkheden van de ziel

Het is een aangelegenheid van de ziel, al of niet nog inzet te geven om te blijven leven of zich over te geven aan het stervensproces.

De ziel weet of het beter is te gaan of te blijven. De beelden die ik gekregen heb, hebben vooral met het volgende te maken: er zijn mensen waarvan de ziel weet dat het beter is om te sterven en alle inzet die je doet om zo'n ziel te laten blijven, is eigenlijk onnodig, want de ziel is bereid te gaan. Hiernaast heb je mensen waarvan de ziel weet, dat er extra zielsenergie dient te worden afgegeven aan het stoffelijk lichaam om de kans voor overleven te vergroten. Dus er komt een heel cruciaal moment waarin de ziel zich terug kan trekken of zich bereid verklaart het stoffelijk lichaam te reactiveren om te blijven. Dat is een zielsaangelegenheid. Als wij als hulpverleners daaraan meewerken, dan kan de ziel vanuit een vorm van rust doen wat nodig is.

- 1) *Er zijn mensen waarvan de ziel weet dat het beter is om te sterven.*
Een deel van de letterlijk (gechannelde) tekst hierover is:

Als sterven een noodzaak wordt om te vluchten voor het ongerijmde, dan vallen als het ware de schellen van de ogen om het eeuwigdurende te verkiezen binnen dat wat het noodlot tart. Innerlijke zekerheidshandhaving vindt plaats als het tijdelijke losgelaten wordt om het tijdloze te verkiezen.

Vertaling:

Als sterven een noodzaak wordt om te vluchten voor het ongerijmde, dit wil zeggen: je bent zo geplaatst in het niet verklaarbare, dat je ziel snakt naar zekerheid en die zekerheid is niet in het aardse te vinden, alleen in het tijdloze. Dus je verkiest als ziel om het tijdelijke los te laten. Er wordt ook symbolisch gezegd: dan vallen de schellen van de ogen omdat je weer in de heelheid geraakt. Dus je kiest voor het eeuwigdurende en plaatst je uit het noodlot, uit datgene wat je niet meer kan verdragen.

- 2) *Levensbeëindiging voortkomend uit vrije keuze van aanvaarding van wat is.*

Als de ziel echt voelt: ik mag gaan en hij gaat, dan is het sterven pijnlozer van aard en zekerheid herwinnend na het sterven. Geestelijke nood is dan niet meer actief.

De aanvaarding maakt dat je als het ware geruislozer overgaat. De strijd van het niet durven aanvaarden dat je ziel aangeeft dat je mag gaan, versterkt de pijn en maakt dat je in onzekerheid blijft verkeren. Als je echt durft te gaan, herwin je je zekerheid. Het gaat hier niet over een vorm van euthanasie; het gaat om het mee durven reizen op het zielsbesluit waardoor het sterven makkelijker verloopt.

- 3) *Als je aangeraakt bent om te sterven en niet tot overgave kan komen, verleng je je lijden en doodsstrijd.*

Zij die wensen te blijven leven binnen onbezonnen omstandigheden, verdoen hun energie aan blijven, terwijl de Geest bereidwillig is om te gaan. Zij die daarom leven rekkend actief zijn, terwijl hun geestelijk Zijn vrijheid wenst te herkiezen, doen zich onnodig pijn, verlengen onnatuurlijk hun doodsstrijd.

Als je al aangeraakt bent om te sterven, is het een genade om je eraan over te geven in plaats van het te bestrijden. Overgave betekent dat je een geestelijke vrijheid tegemoet gaat als je sterft. Willen blijven leven betekent dan in dit geval onnodig lijden.

- 4) *De vierde mogelijkheid gaat over hen die blijven leven en ontzettend lijden, maar vanuit een verdiepte zielskeuze een vernieuwde levensopdracht aangaan.*

De volgende geïnspireerd ontvangen tekst gaat over hen:

Zij wiens Geest niet wenst uit te reizen maar noodlotgevoelig hun offer wensen te dragen, om positief bereidwillig het leven te herkiezen, gaan een vorm van verdieping door die hen eeuwigdurend doen bepalen, het geleerde neemt nimmer afscheid. Zij die daarom pijnen trotseren, psychologisch en fysiek van aard, zullen anders bepalend hun leven voortzetten. Ondersteuning om in deze taakgerichtheid te blijven, is te verkiezen boven vroegtijdig inslapen. Zij die daarom levensreddend zich begeven binnen de wanhopigen van ziel, helpen hen daarmee hun zielsbereidheid te herwinnen om binnen stoffelijke beperking van voortgang getuigenis af te leggen. U dient dit te zien als een hergeboorte van de Ziel in éénzelfde lichaam.

Deze zielen krijgen van binnenuit een opdracht om te blijven, terwijl ze misschien in hetzelfde type lijden zitten als anderen die de opdracht krijgen om te mogen gaan. Daarom spreken de onstoffelijke begeleiders hier over een soort hergeboorte van de ziel in hetzelfde lichaam, maar met een duidelijke taak- c.q. opdracht-gerichtheid daarin. Het is een offer dat deze zielen wensen te dragen en het daar geleerde neemt nimmer meer afscheid. Het wordt zo diep in de Ziel ingebracht dat ook in het uiteindelijk leven na de dood en bij nieuwe incarnaties, die kennis nog in hen megedragen wordt, bewust of onbewust. Hun leven wordt vervolgens zo andersoortig als daarvoor, dat je het in feite over een heel ander type leven hebt. De ervaring kerft zo in, dat het als het ware een hergeboorte is vanuit meer bewustzijn dan daarvoor. Als hulpverleners de mensen ondersteunen die daarvoor kiezen, maar die helemaal wanhopig van Ziel zijn omdat het lijden zo diep plaatsvindt, kunnen ze hen helpen geestelijk kracht te herwinnen om het te doen.

- 5) *Een vijfde type mens is degene die blijft leven niet vanuit een innerlijke zielskeuze, maar vanuit strijdvaardigheid om hun gram te halen.*

Er is nog een ander type mens dat blijft leven, niet vanuit een positieve offerbereidwilligheid, maar omdat ze in strijd zijn en hun verhaal willen halen.

De geïnspireerd ontvangen tekst over hen, luidt als volgt:

De strijdgevoeligen onder hen nemen de wanhoop niet voor lief, maar wensen zich haatdragend naar anderen toe tot vernietiging aan te zetten. Deze groep is assertief ontvankelijk, maar gebruikt zijn assertiviteit om anderen tot vernietigingsdrang aan te zetten. Hun angst voor een mogelijke eigen dood maakt dat zij zelf buiten schot wensen te blijven, terwijl zij anderen nadelig aanzetten tot verstrakte impulsen die deze anderen nadelig beïnvloeden. Daarmee is gezegd dat strijdvaardigheid niet tot gezonde psychische genezing aanleiding geeft.'

Ik heb het hier met name over de getroffen en van rampen die door derden veroorzaakt zijn. Voor een natuurramp kun je niemand aansprakelijk stellen, tenzij regeringen heel onachtzaam zijn geweest met zaken die zich voortijdig hebben doen laten kennen. Als er dus mensen overleven die een enorme haatgevoeligheid uitdragen naar wat er is gebeurd, dan krijg je geen gezonde psychische genezing en zijn de hier bedoelde mensen ook een risico voor anderen, omdat zij uit angst om zelf te overlijden anderen aansturen om gevaarlijke risico's te nemen. Het kunnen bij wijze van spreken opleiders worden voor terroristen. Zij overleven haast vanuit haat, omdat dat ook een grote energie is.

Deze groep is assertief ontvankelijk, maar gebruikt zijn assertiviteit om anderen tot vernietigingsdrang aan te zetten. Hun angst voor een mogelijke eigen dood maakt dat zij zelf buiten schot wensen te blijven, terwijl ze anderen aanzetten tot verstrakte impulsen.

6) *Variant zes betreft personen die zelf hun sterven uitstellen op grond van hun verlangen verwanten nog te kunnen ontmoeten.*

Deze variant betreft personen die op het punt van wel of niet sterven, verteerd zijn van verlangen anderen te ontmoeten. Zij kunnen op grond hiervan soms bijzondere krachten genereren die kunnen leiden tot uitstel van sterven. Bijvoorbeeld, een moeder die op sterven ligt maar bang is dat ze haar dochter of zoon niet meer terug kan vinden. Deze stervenden kunnen zo'n actief waakbewustzijn bewerkstelligen, dat ze gewoon nog niet overlijden. Ze zitten zo in die drive, dat dit het moment van sterven kan uitstellen of zelfs kan voorkomen.

Mijn begeleiders zeggen hierover:

Dit moment van verschuivend sterven wordt veelal aangetroffen binnen de verwantschap van dierbaren en geliefden. In collectieve nood kan de hang naar een leider ook sterven voorkomen of uitstellen. Hier zuiver mee overweg gaan voorkomt onnodig sterven.'

Met andere woorden:

als er echt gezocht wordt naar iemand die het anders kan laten zijn dan dat het is, dan kan dat verlangen zo sterk zijn, dat het de levenszin weer versterkt. Echter, mijn begeleiders waarschuwen ook:

Grootspraak dient immer vermeden te worden, omdat de ontgoocheling die hiermee opgeroepen wordt alsnog versneld sterven genereert.

Als je wacht op iemand die verandering teweeg kan brengen en zo'n iemand blijkt niet te komen of is niet in staat aan de gestelde verwachtingen of eisen te voldoen, dan ontstaat vanaf dat moment een versneld sterven van mensen die zich daaraan vastgehouden hebben.

Samenvatting van de zes keuzemogelijkheden van de ziel:

- 1) *Er zijn mensen waarvan de ziel weet dat het beter is om te sterven.*
- 2) *Levensbeëindiging voortkomend uit vrije keuze van aanvaarding van wat is.*
- 3) *Als je aangeraakt bent om te sterven en niet tot overgave kan komen, verleng je je lijden en doodsstrijd.*
- 4) *Er zijn ook mensen die blijven leven en ontzettend lijden, maar vanuit een verdiepte zielskeuze een vernieuwde levensopdracht aangaan.*
- 5) *Een vijfde type mens is degene die blijft leven niet vanuit een innerlijke zielskeuze, maar vanuit strijdvaardigheid om zijn gram te halen.*
- 6) *Variant zes betreft personen die zelf hun sterven uitstellen op grond van verlangen om verwanten nog te kunnen ontmoeten.*

De verdrinkingsdood

Wereldwijd zijn er meer overstromingen. Dit vraagt om toegevoegde kennis hoe je eenvoudig kunt overlijden in water zonder in de angst en paniek te blijven hangen en tenslotte van uitputting te sterven.

De verdrinkingsdood is geen zware dood, maar de angst voor die dood maakt het heel zwaar. Je kunt echter in water heel eenvoudig overlijden, als je vanuit een wilsbesluit en in overgave je ademhaling kunt verstillen en tot stilstand brengt. Als mensen dat niet wéten en in de paniek blijven en wij verspreiden geen kennis over hoe je zacht kunt sterven bij verdrinking, dan laat je mensen onnodig lang in angst en krampachtigheid zitten, voordat ze uit vermoeidheid dan toch nog overlijden. Dit is een heel belangrijk thema.

De eerste stap als een verdrinkingsdood niet meer te keren is, is deze te aanvaarden zonder tegenwerping.

Bij een ontijdige niet verkozen dood, door wateroverlast die je overspoelt en waar je ook naar beste kunnen geen weerstand aan kunt bieden, is het noodzakelijk voor je eigen zielenheil, dat wat geschiedt te aanvaarden zonder tegenwerping. Het vraagt dan ontspanning van geest, en lichaamseigenheid en een vertraging van het ademhalingsritme. Indien mogelijk ook het omhoog schouwen naar de hemel en het durven om je te laten wegzinken in de watermassa.

Geestelijke overgave is van belang om je spieren en je overlevingsdrift tot rust te manen. Wanneer je steeds verder weggezogen wordt, word je tot stikkens toe benauwd en dat is een heel cruciaal moment. Als je namelijk op dat moment in paniek raakt, ga je tegenstribbelen. Dan gaan armen fladderen om weer boven te komen en je benen worden rusteloos, want de normale peristaltiek van je lichaam is dat je omhoog wil. Het vraagt dan een geestelijke overgave om je spieren en je overlevingsdrift tot rust te manen en de ademhaling stil te gaan leggen. Je bent op dat moment al in een vertraging en dient de ademhaling niet meer uit te nodigen.

Er is een wilsbesluit nodig om je ademhaling tot stilstand te brengen. De ademhaling verstillen en tot stilstand brengen gebeurt vaak – hoe tegenstrijdig dit ook mag klinken – vanuit een wilsbekrachtiging die voortkomt uit overgave. Om dat te ondersteunen kan het belangrijk zijn om in de watermassa te kijken, wat vaak niet afschrikwekkend is. Het voelt alsof je in een soort glazen knikkerenergie terecht komt. Je lichaam geeft nog luchtbelletjes af (en die kleine luchtbolletjes zie je soms ook in knikkers) en glijdt nu steeds dieper weg in de watermassa.

Hierna gaat het heel snel, nog even een soort bruisende impuls gevolgd door ademstilstand en dan ben je weg.

Nu moet ik heel gedetailleerd gaan kijken. Het eerste beeld dat ik waarneem is dat de zenuwcellen in het lichaam hun functie gaan verliezen. Die raken als het ware bekneld, worden in aanvang impulsrijker, alsof ze bruisender worden. Als dat stadium ingetreden is, gaat het heel snel. Er treedt even een soort opflakking op, zoals bij een slapende arm die ineens gaat bruisen als het bloed er weer door gaat stromen. Het is alsof er een soort tijdelijke doorprikkeling (bruising) plaatsvindt en alsof er daarna een verstilde atmosfeer optreedt waar je in weg deint.

Het verdrinkingsproces nogmaals beschreven zoals gevoeld.

Ik zal vragen of mijn (onstoffelijke) begeleiders mij het bedoelde kunnen laten voelen.

1) Het eerste beeld dat ik voel, is dat het water als het ware als een zachte deken om je heen gaat liggen. Hoe dieper je in het water wegzakt, hoe stabiel de watermassa is. Daar zit geen onrust meer te werken.

2) Vervolgens is het alsof het huidprikkelende niveau van water afneemt, omdat je volstrekt omgeven bent met water zonder dat er nog deining in zit. De watermassa is zo kolossaal dat je helemaal verstild en erin opgenomen raakt. De watermassa is een soort omhelzing aan het worden.

3) De watermassa maakt ook dat je in een soort vergetelheid terechtkomt. Doordat de zuurstof uitgeput is in je lichaam, versterven de hersencellen versneld en houdt de herinnering op te bestaan. Het paniekgevoel met betrekking tot overlevenden die je niet meer zal zien, raakt letterlijk in de vergetelheid.

4) Op het moment waarop het sterven dan feitelijk plaatsvindt, ben je opgenomen in een watermassa, wat al een heel subtiele vorm is die het loslaatproces vergemakkelijkt.

In water laten stoffen (dus ook zichzelf) gemakkelijk hun frequentie los. Zoals wij weten, laten veel stoffen op aarde gemakkelijk hun frequentie en eigenheid los in water. Water is te mengen met van alles en nog wat. Dus het element 'water' is een element waar je niet bevreesd voor hoeft te zijn als je uit je lichaam treedt na letterlijk overlijden. De verdrinkingsdood is als het ware een wegglijdend versterven dat in een kort tijdsbestek gebeurt. In het algemeen kunnen mensen niet langer dan hooguit 4 á 5 minuten zonder zuurstof en dan is het al over. Het is dus geen lang lijdensproces. Het is eigenlijk te verkiezen boven een andere dood, zoals een hongerdood, want er is geen hoge fysieke pijnbelasting en het is kortdurend.

Het proces van sterven als gevolg van te veel bloedverlies, letterlijk doodbloeden, is enigszins te vergelijken met de verdrinkingsdood. Bij leegbloeden is er echter geen bewuste overgave aan de orde, bij verdrinking wel.

Het proces: er ontstaat een enorme lusteloosheid bij bloedverlies het hoofd wordt leeg, je denkt niet meer. Vervolgens wordt de polsslag superlaag en het lichaam bewegingsloos want er is geen puf, maar ook geen oproep meer tot bewegen. Dus er treedt een volstreekte matheid in omdat er geen weerstand is vanuit de psyche en omdat ook het gevoel geen weerwoord heeft, want het heeft geen heftige emotie paraat. Het is een zacht wegglijden in een fysiek stervensproces. Het is niet nadelig voor de ziel omdat je als het ware het lichaam meteen uitwoont. Ja, dat is het woord: het lichaam wordt uitgewoond. Het bloed is een heel belangrijke drager van zielsimpulsen, net zoals organen dat zijn maar het bloed en de hartfunctie zijn de motoren. Wanneer het bloed zich niet meer van die taak kan kwijten, dan is het ook ontslagen van die plicht. Dus bloed dat in de aarde of op straat vloeit, heeft niet meer de intentie om jouw lichaam nog tot activiteit aan te zetten. Het is enigszins te vergelijken met de verdrinkingsdood. Alleen maak je daar nog een bewuste overgave mee en dat is bij het leegbloeden niet aan de orde.