

Sterven bij rampen

Complementaire hulpverlening bij massaal sterven

**Stichting Samenwerkingsverband
Traumahulpverlening Nederland STNL**
in samenwerking met **Marieke de Vrij**.

Selectie van de rapportage van drie bijeenkomsten van
traumadeskundigen afkomstig uit de reguliere en
complementaire hulpverlening.



Samenwerkingsverband Traumahulpverlening Nederland STNL

Uitgave: Stichting Samenwerkingsverband Traumahulpverlening
Nederland **STNL** en Uitgeverij De Vrije Mare.

Vormgeving: Menno Swaak

Copyright © Stichting Samenwerkingsverband Traumahulpverlening
Nederland **STNL** en Marieke de Vrij

1e druk: April 2008

ISBN 978-90-813093-1-8

INHOUDSOPGAVE	pagina
Voorwoord	4
Introductie	6
I Hoofdstuk I	
Sterven of overleven bij een calamiteit (Inzichten vanuit de onstoffelijke ¹ wereld)	8
- Hoe bepaal je als reguliere hulpverlener wie je helpt, wie heeft al of niet overlevingskansen.	
* Kenmerken van iemand die stervende is.	8
* Kenmerken van mensen die al in overgave zijn (of aan het geraken zijn) om te sterven.	10
* Kenmerken van mensen die levensbereid verder willen leven.	13
- Keuzemogelijkheden van de ziel.	15
- Verdrinkingsdood.	19
II Hoofdstuk II	
Hulpverlening / begeleiding van stervenden	
- Individuele stervensbegeleiding, inleiding.	23
- <i>Anna Sofia van Hooijdonk</i> , verpleegkundige gespecialiseerd in de palliatieve en terminale zorg	
- Dialoog: Marieke de Vrij met Anna Sofia van Hooijdonk.	29
- Algemene raadgevingen en praktische tips voor hulpverleners die (mogelijk) stervenden bijstaan	31
- Begeleiding van helse pijnen (fysiek en emotioneel tegelijkertijd)	34
- Kindersterfte.	39
- Muziek bij stervensbegeleiding.	42
III Hoofdstuk III	
Hulpverlening aan overledenen in hun eerste fase in de onstoffelijke wereld	46
- Wat voor hulp is er voor de overledenen te verwachten vanuit de onstoffelijke wereld?	48
- Uitgangspunten om een groep overledenen te ondersteunen.	53
- Randvoorwaarden om een helende serene stilte op te roepen op de plaats waar de overledenen zich bevinden.	56

IV	Hoofdstuk IV	
	Begeleiding nabestaanden (zielsverwanten)	59
	Afscheidsrituelen	
	- Herdenkingsrituelen op de plaats des onheil.	60
	- Rituelen ten behoeve van overledenen die niet begraven kunnen worden, maar achtergelaten moeten worden en overgegeven aan de natuurelementen.	66
	Nawoord	69

¹ Met de term 'onstoffelijk' wordt in dit boekje het aards niet waarneembare niveau aangeduid

Voorwoord

Voor u ligt de eerste uitgave van het Samenwerkingsverband Traumahulpverlening Nederland (STNL) bestemd voor al degenen die zich op het gebied van grootschalig sterven willen oriënteren op datgene wat de complementaire hulpverlening te bieden heeft.

Plaatsbepaling STNL

De mensen die zich aan STNL hebben verbonden zijn divers qua maatschappelijke, spirituele en/of religieuze achtergrond. Zij hebben gemeenschappelijk, dat zij een mens zien als zijnde iemand die een zielsleven heeft, waarvan die ziel doorleeft na het sterven. Zij delen de visie dat zowel de mens als de aarde in een evolutionair proces met elkaar verweven zijn.

Wat beoogt STNL?

STNL organiseert sinds 2003 multidisciplinaire studiebijeenkomsten met als doel het instrumentarium voor traumahulpverlening aan getroffen en voor de periode direct na het plaatsvinden van een ramp uit te breiden met complementaire hulpverlening. Dit doel is breder dan stervensbegeleiding alleen.

Op het moment dat de eerste druk van dit boekje (april 2008) wordt uitgebracht, zijn er reeds zeventien van deze studiebijeenkomsten geweest.

Voor wie is dit boekje bestemd?

Voor allen die open zijn voor vernieuwende spirituele visies, voor een (mogelijke) onstoffelijke wereld en voor inspiraties uit deze ongeziene maar wel door sommigen subtiel te ervaren wereld. De mensen die komen naar de studiedagen van STNL hebben allen in meer of mindere mate contact met deze dimensie. Velen zijn echter tevens nuchtere wetenschappers, die de fijn-zintuiglijke belevingen willen toetsen aan de praktijk van alledag van de traumahulpverlening.

De teksten in dit boekje bevatten een selectie van de verslaggeving van drie themadagen over grootschalig sterven die begin 2005 zijn gehouden. Daarom treft u hier met name spreektaal in plaats van schrijftaal aan. Selectiecriteria zijn, dat beginnende complementair en/of spiritueel geïnteresseerden er iets aan moeten kunnen hebben en dat de adviezen simpel en praktisch toepasbaar zijn. Het doel van dit boekje is mede om hiermee een brug te slaan naar de reguliere hulpverlening.

Wat is anders in de complementaire hulpverlening bij sterven?

De reguliere hulpverlening bij calamiteiten rondom sterven heeft als eerste doel medische hulpverlening en/of traumahulpverlening te bieden aan de overlevenden en de nabestaanden van de overledenen. De complementaire hulpverlening acht het voor de evolutie van de ziel van de ster-

venden van groot belang dat het stervensproces zelf en de eerste fase in de onstoffelijke wereld zonder onnodige traumata verlopen. Hier sluit haar traumahulpverlening bij aan. Tevens wenst zij de nabestaanden te laten ervaren dat hun dierbaren hun zielsverwanten zijn en zij hen alleen tijdelijk zullen moeten missen.

Wereldwijd komen er in toenemende mate grootschalige rampen voor. Veel traumata kunnen voorkomen worden door een tijdige anticipatie op wat er kan gebeuren. Dit boekje geeft hiervoor een eerste aanzet.

De inspiraties zijn tot stand gekomen door interactie van Marieke de Vrij en anderen binnen de vraagstellingen van STNL. Marieke is sterk fijn-zintuiglijk begaafd. Zij kan daardoor vanuit een voor velen moeilijk toegankelijk niveau van bewustzijn inzichten doorgeven. Zij is in staat het collectief bewustzijn en de potentie die hierin gelegen is aan te voelen. Vele anderen binnen het samenwerkingsverband beschikken eveneens over bepaalde fijn-zintuigelijke gaven. Onderling toetst de groep aan elkaar of de waarnemingen met elkaar overeenkomen. Alleen de breed herkende inzichten met betrekking tot stervensbegeleiding zijn opgenomen in dit boekje.

April 2008. Marleen Oosterhof – van der Poel².

² Marleen Oosterhof- van der Poel, GZ-psycholoog, is kerngroep lid van STNL

Introductie

Aan de hand van essentiële opmerkingen

“Op 26 december 2004 vond er een Tsunami ramp plaats in Zuidoost Azië met een onvoorstelbaar groot aantal overledenen, ruim 225.000 mensen. Dit stemt wereldwijd tot nadenken hoe men beter voorbereid kan zijn op grootschalige calamiteiten. Het thema “stervensbegeleiding bij grootschalig sterven” heeft daarom in dit boekje tot doel na te denken en te zoeken naar wegen om ook in die omstandigheden in staat te zijn bij te dragen aan een verkleining van het leed en een vergemakkelijking van de processen voor de individuele mensen die de ramp ondergaan”.³

“In Nederland is het zeker dat er op dit moment een onvoldoende gedifferentieerd begripsniveau actief is hoe stervensbegeleiding eruit zou zien bij massaal sterven. Stervensbegeleiders zijn meestentijds gericht op processen rondom individueel sterven. We willen middels deze informatie zowel meer parate kennis actief maken rondom de hulpverlening bij grote calamiteiten, als wel een impuls geven aan de samenwerking tussen complementaire en reguliere zorg. We willen onderzoeken hoe we de kennis van meerdere richtingen kunnen samenbrengen in een adequaat programma zodat áls er een grote ramp geschiedt, er al van tevoren sprake is van kennisverhoging en deze niet ter plekke nog uitgevonden hoeft te worden.

Onze wens is dat de kennis die ons aangereikt is en die in ons gevormd is, zich verbinden zal met elkaar en met de wereld als geheel, opdat wat hier gesproken, uitgedrukt en ervaren is op een zinvolle manier zijn weg zal vinden.

Stel je bij het sterven van een persoon of meerdere personen met wie je bent, zodanig op, dat je open staat in afstemming naar wat de stervenden behoeven. Dit is een heel belangrijke opmerking, want wij ‘denken’ te weten, maar we dienen te voelen wat de ander behoeft. Hulpverleners die in routine raken, zijn een gevaar.

Als er een enkele persoon op traumatische wijze overlijdt, is er meestal wel een redelijk normale gezonde omgeving om hem heen, maar als er een collectief verbijsterende gebeurtenis plaats vindt en een massaal sterven, dan ontstaat er een collectief trauma. Dat houdt in, dat de personen die letterlijk overlijden en loslaten van hun lichaam meestentijds nog in een collectief trauma verblijven. Dit vereist een andere vorm van hulpverlening, daar de hulpverlening dan terplekke veelal door de overlevenden zélf moet worden gedaan en zij zelf ook min of meer getraumatiseerd zijn. Als er heel veel zielen ineens gescheiden van hun lichaam

³ Frans Feith, directievoorzitter a.i. en mede-oprichter stichting Samenwerkingsverband Traumahulpverlening Nederland (STNL).

functioneren naar aanleiding van een trauma, is het proces van overgaan naar de onstoffelijke wereld van de overledene veel zwaarder en is daardoor niet iedereen direct bevrijd aanwezig in het licht. Met een goede (complementaire) begeleiding kunnen de zielen die overgaan toch versneld naar het licht gaan.

Als je het hebt over 'zielsverwanten' in plaats van 'nabestaanden en overledenen', dan doorbreek je het aardse tijdgevoel dat de ander weg is, want de zielsverwantschap blijft bestaan. Als het taalgebruik veranderd wordt rondom sterven, spreek je vanuit verbinding en niet vanuit scheiding."⁴

⁴ Marieke de Vrij, werkzaam als spiritueel maatschappelijk raadvrouw en zieneres en functioneert al meer dan 25 jaar op het gebied van waarneming en advies op diverse terreinen waaronder wetenschappelijk onderzoek, persoonlijk en maatschappelijk bewustzijn in Nederland. Zij is mede-oprichtster van STNL.

I Hoofdstuk I

Sterven of overleven bij een calamiteit

(Inzichten uit de onstoffelijke wereld)

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

Er zijn kenmerken die je kan waarnemen bij ernstig gewonden en mogelijk stervenden en wel of er al een zielsbereidheid is om te sterven of juist een hunkering is 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 weggelegd 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 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 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 blauwachtige wolkachtige vlekken met name aan de extremititeiten, de rug en schouders. Deze vlekken worden wel eens heel oneerbiedig lijkvlekken genoemd.
Ze hebben alles te maken met het terugtrekken van de energie. Dat 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,* kou die niet met een deken te verwarmen is. Het is een kou die echt vanuit de botten komt.

- *Het ademritme verandert.* Het geluid van de adem verandert: het wordt vaak schuivend. (De reutelende ademhaling hoeft niet altijd voor te komen.) Het ademritme verandert: er komen meer intervallen in. 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 weer even een soort totale oplevingsenergie is; het hele lichaam licht 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.

Spirituele uitleg van de vierkante dynamiek van de pupil in het stervensproces.

Marieke: 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 vergroten- de verduisterende vlak, aarde gebonden. Het is alsof de meer vierkante dynamiek van de pupil ook daartoe uitstaat. Het is alsof het van binnen nachtzwart wordt en aan de andere kant er een ander Lichtgloren is als een andere afstemming daarop. Het is haast alsof wanneer de ogen deze vormen aannemen je door een tunnel, een ervaring van lichtongevoeligheid gaat, voordat het Licht zich in volheid over je ontfermt. Dat is wat ik kan toevoegen.

Aanvulling: wat mij is opgevallen, dat het anders is bij mensen die in coma zijn maar niet gaan sterven, dan bij mensen die in coma zijn en zouden kunnen gaan sterven. Alleen bij de laatste groep, de stervenden, veranderen de pupillen dus van vorm.

Polsslagverhoging vlak voor het sterven.

Vlak voordat iemand sterft, verhoogt de polsslag zich weer 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 niks meer rond krijgen. Dus het gaat sneller werken en het gaat 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.

Samenvatting van de kenmerken van iemand die stervende is:

- *Bloedvaten voelen leger.*
- *Verkramping in gezicht.*
- *Glans van de ogen en 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.* Mensen die al in overgave zijn (of aan het geraken zijn) om te sterven, daar hangt als het ware een zweem van verwondering omheen. Niet zo zeer het thema ontzetting of acute nood speelt, maar waar-ben-ik-beland.
- 2) *De blik is meer starend, de focus ligt niet meer op buiten. Ze zijn ingekeerd.* In doorsnee 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; 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 aanhechtend aan jou, en dat voel je.
- 3) *Taal blijft in gebreke, omdat het weinige dat ze zeggen al 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, als je dit toch uitlokt, snijdt het geen hout; het lost als het ware op.
De spraakbewegingen zijn doorsnee sloom en ongericht, niet functioneel en ze hebben als enige doel om tot een grotere ontspanning te komen. Als je zo iemand nog spraakbewegingen ziet maken, dan hebben deze meer tot doel als 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 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, zijn eigen ontlasting, 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, is dat zijn ding 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 doorsnee 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 aard niet klachtenvrij is, 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 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 meerder eigenschappen gaande die net al benoemd zijn, dan heb je dus weer een hogere indicatie dat er een overgave is naar sterven toe gericht. Als iemand de ogen weliswaar wel gesloten heeft maar het hele lichaam eruit ziet 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 dan open ontvankelijk, de handen liggen niet verkrampd maar opengevouwen, de benen liggen losjes, de buikspanning is afgenomen en de ademhaling is heel oppervlakkig. Je kunt geen van deze kenmer-

ken 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 wordt menigmaal gezien in de laatste levensfase* waarin flashbacks zich afspelen in de geest van degene die tot overlijden wordt aangezet.
De flashbacks die als het ware 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. Het 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. Het kan zijn als er nog een bepaalde mate van actief bewustzijn gaande is bij de persoon die aan het overlijden is, dat het toch ook teveel gevraagd is deze beelden kortdurend te ondergaan. Dan is een lichte aanraking op de pols voldoende om geruststelling uit te seinen en iemand in die laatste flashbacks zich gedragener te laten weten.
- 10) *Onbestemd kijken, menigmaal schuin omhoog gericht of omgevingsbewust kijken daar waar niemand feitelijk aanwezig is,* is ook vaak in de laatste fase aanwezig, omdat geestelijk als het ware dierbaren al begroet worden vanuit die onstoffelijke wereld om de overgang te vergemakkelijken. Het is dan belangrijk voor de omstanders niet hardop te gaan spreken gericht naar 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. Deze 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 open 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 of niet vanuit een diepe offeringsgesteldheid. Deze mensen voelen van binnenuit dat ze het leven nog ambiëren en ze willen daar hun zielsenergie voor in dienst stellen, zodat het 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 naar buiten 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 nog niet op kunnen brengen vanwege de innerlijk wanhoop waar ze op dat moment nog in zitten. Alles wat die focus, die zij wensen te richten, kan ondersteunen is hulpgevend: Als je zegt: "Kijk mij aan"; "Voel je mijn hand"; "Hoor je me spreken"? dan ben je al bezig ze te helpen om te overleven. In hun wanhoop en pijn die ze fysiek en psychisch doorstaan, is het belangrijk dat ze een ankerpunt vinden. Je kunt 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 heel onrustig, omdat de wanhoop nog geen stavastheid geeft. Behulpzaam is, als je vanuit grote rust je handen op iemands bovenbenen legt en energetisch zonder zware drukgevoeligheid je 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 het geestelijk lichaam minder kans krijgt 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) *Doorsnee 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 wat 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 vaak te weinig controle op zit, even los kan komen. Hoe irrationeel het misschien ook voor je oogt, 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 levensbereidheid gaande.
- 4) *Veel zuchten.* Mensen die willen blijven leven, zuchten veel omdat ze aan het bijkomen zijn van de overmaat aan ervaring waar ze instaan. 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 wensen aangeraakt te worden* omdat daarmee de angst van degene die in zo'n kritiek stadium is van sterven of blijven leven, mee afgenomen wordt. Als een huid weer voelbaar wordt, heb je het gevoel dat je er nog bent. Dus het kan heel belangrijk zijn met een zachte druk te voelen waar iemand zichzelf nog ervaart.
- 6) Voor de overige kenmerken zie je een aantal tegenpolen die genoemd zijn van de kenmerken die horen bij degenen die stervende zijn (4 tot en met 6): gevoelens van verlies van eigenwaarde en eenzaamheidsgevoelens zijn aanwezig bij degenen die willen blijven leven
- 7) Verder is er sprake van bewust ogen open spreiden 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) *Doorsnee 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 eenzaamheidsgevoelens.*
- 7) *Bewust ogen open spreiden 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 om 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 geplaagd 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 het tijdelijke los te laten. Er wordt

ook symbolisch gezegd: dan vallen als het ware 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 zekerheidsherwinnend 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 levensrekkend 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 er aan over te geven in plaats van te strijden. Overgave betekent dat je een geestelijke vrijheid tegemoet gaat als je sterft. Willen blijven leven betekent dan onnodig lijden.

4) *De vierde variant 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 verkiesen boven vroegtijdig inslapen. Zij die daarom levensreddend zich begeven binnen de

wanhopigen van ziel, helpen daarmee hen 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 de anderen die de opdracht krijgen om te mogen gaan. Daarom spreken Ze (de onstoffelijke begeleiders) hier over een soort hergeboorte van de ziel in hetzelfde lichaam, maar met een duidelijke taakopdrachtgerichtheid daarin. Het is een offer wat deze zielen wensen te dragen en het geleerde wat zij daar leren, neemt nimmer meer afscheid. Dit 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 bepaald 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 deze mensen die daarvoor kiezen, maar die helemaal wanhopig van Ziel zijn omdat het lijden zo diep plaatsvindt ondersteunen, kunnen ze hen helpen om 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 verhaal te halen.

Er is nog een ander type mens wat 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 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 overweg gegaan zijn met zaken die zich voortijdig hebben doen laten kennen. Als er dus mensen overleven in 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 nadelig aanzetten tot verstrakte impulsen en deze anderen nadelig beïnvloeden.

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 somtijds bijzondere kracht genereren welke het uitstel van sterven beïnvloedt. 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, kan dat verlangen zo sterk zijn, dat het de levenszin weer versterkt. Mijn begeleiders zeggen hierover als waarschuwing:

“Grootspraak dient immer vermeden te worden, omdat de ontgoocheling die hier mee opgeroepen wordt alsnog versneld sterven genereert”.

Als je wacht op iemand die verandering teweeg kan brengen en je zwengelt dat te hoog aan en zo'n iemand blijkt niet op te komen dagen of is niet in staat aan de gestelde verwachtingen of eisen te voldoen, dan krijg je vanaf het moment dat het zeker is dat je hoop niet uit kan komen, een versneld sterven van mensen die zich daar aan vastgehouden hebben. Men moet zich in redelijkheid blijven uitdrukken over wat er gaande is.

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) *De vierde variant gaat over hen 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 verhaal 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 ángst voor die dood maakt het heel zwaar. Je kunt echter in water heel eenvoudig overlijden, mits je vanuit een wilsbesluit in overgave je ademhaling kan verstillen en tot stilstand brengen. Als mensen dat niet wéten en in de paniek blijven en wij verspreiden geen kennis over hoe je zacht kan 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 aanvaarding zonder tegenwerping.

Bij een ontijdige niet verkozen dood, middels 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, ontspanning van lichaamseigenheid en een vertraging van het ademhalingsritme. Indien mogelijk het omhoog schouwen naar de hemel en het durven je te laten wegzinken in de watermassa.

Geestelijke overgave om je spieren en je overlevingsdrift tot rust te maken.

Wanneer je steeds verder weggezogen wordt, word je tot stikkends toe benauwd en dat is een heel cruciaal moment. Als je namelijk op dat mo-

ment in paniek raakt, ga je tegenstribbelen. Dan gaan je 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. (Het letterlijk mond-ademhalen onder water wordt steeds minder verkieselijk, want je zou water binnen in je neus en in je longen krijgen.)

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. Dat is vaak niet afschrikwekkend. Het voelt alsof je in een soort glazen knikkerenergie terecht komt. Je weet wel, die transparante glazen knikkers, die we vroeger als kind hadden. Je lichaam geeft nog luchtbelletjes af (en die kleine luchtbolletjes zie je soms ook in knikkers). Je glijdt nu steeds dieper weg in de watermassa, als het om diep water gaat.

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 bekneeld, worden in aanvang impulsrijker, alsof ze bruisender worden. Als dat stadium ingetreden is, gaat het heel snel. Er treedt dus even een soort opflakkering op, zoals een arm die slaapt, 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.

Marieke: 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 omhelzing om je heen gaat liggen. Hoe dieper je in het water wegzakt, hoe stabielere de watermassa is. Daar zit geen onrust meer te werken.
- 2) Vervolgens is het alsof het huidprikkelende niveau van water afneemt, omdat je als het ware volstrekt omgeven bent met water zonder dat er nog deining in zit.
De watermassa is zo kolossaal dat je er helemaal verstild en opgenomen in raakt.
De watermassa is een soort omhelzing aan het worden.

- 3) De watermassa maakt ook dat je in een soort vergetelheid terecht komt. 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 wijzelf) gemakkelijk hun frequentie los. Zoals wij weten, laten heel 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 en gebeurt in een kort tijdsbestek. Ik wil me niet aan exacte minuten wagen, maar in doorsnee 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 het heeft geen hoge fysieke pijnbelasting en het is kortdurend.

Is onbewust sterven bij doodbloeden nadelig voor de ziel?

Vraag: Ik heb hier nog een vraag over. Ik heb zelf de ervaring gehad van wegzakken door teveel bloedverlies. Dat heeft mijn angst voor de dood letterlijk weggenomen. Het is diezelfde verstilling waar ik jou over hoorde spreken bij de verdrinkingsdood. Ik heb er wel als (regressie)therapeut een vraag over, want het is toch een vorm van onbewust sterven omdat je in een andere bewustzijnsstaat komt. Mijn vraag aan jou is dan ook: wat heeft dit voor consequenties voor de ziel?

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

Marieke: Ik zal eerst het proces beschrijven. Wat ik ervaar: er ontstaat een enorme lusteloosheid bij bloedverlies. Als dat heel heftig wordt, wordt het hoofd 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 volstrekte matheid in omdat er geen weerstand is vanuit de psyche en het denken, omdat het gevoel geen weerwoord heeft, want het heeft geen heftige emotie paraat (want hoe kun je zonder bloed nog vurig worden). 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.

Vraag: Is de verdrinkingsdood dan toch traumatisch?

Marieke: De verdrinkingsdood is traumatisch als je niet in de overgave komt. Dat is iets wat je als regressietherapeut kunt meenemen. Normaal kunnen mensen bij benauwdheidsaanvallen juist door te ontspannen zo'n aanval beter onder controle krijgen en daar vervolgens uitkomen. Maar als je verdrinkt en benauwd wordt, kom je er niet meer uit met welke ontspanning ook. Dus dan krijgt de ontspanning een andere dimensie, een andere bijwerking, namelijk het overgeven aan sterven in plaats van terugkomen in het huidige leven.

II Hoofdstuk II

Hulpverlening / begeleiding van stervenden

(Wat hebben slachtoffers bij een grootschalige ramp nodig om vanuit overgave te kunnen sterven).

Inleiding over (individuele) stervensbegeleiding.

Stilte is het belangrijkste instrument bij stervensbegeleiding.

Ik werk in de verpleging en jaren geleden al merkte ik, dat als ik voordat ik naar iemand toeging die ernstig ziek was, stil werd dat dan eigenlijk de druk en de hectiek van de afdeling van me afvielen en ik er dan gewoon helemaal kon zijn voor die persoon op dat moment.

Ik vond het aanvankelijk spannend en eng en ik was een beetje bang voor de dood. Wat me opviel was dat wij als hulpverleners veel te weinig aandacht en belangstelling hadden voor de naast betrokkenen. De familie was soms eigenlijk alleen maar lastig. Dit is voor mij de ingang geweest om mijzelf af te vragen, van hoe ben ik hier mee bezig en wat kan ik er aan bijdragen om het zo goed mogelijk te laten verlopen. Het bleek een goeie vraag geweest te zijn, want die vraag heb ik in mijn Ziel gehoord en daar ben ik mee aan de slag gegaan. Ik kreeg allerlei praktische situaties op mijn pad om er mee om te leren gaan. Ik heb het merendeel geleerd van de stervende mensen zelf en hun naaste familie.

Aandacht, rust en liefde als medicijnen bij stervensbegeleiding.

Elisabeth Kübler-Ross vertelde dat 'de stervende' eigenlijk onze leermeester is en ons vertelt hoe hij of zij zijn weg gaat bewandelen. Voor mij werd het heel duidelijk dat het lichaam de Tempel van de Geest en Ziel is en dat het lichaam spreekt. Mijn vraag werd: hoe kan ik daar in bijdragen, zeker als de medisch technische kanten al onderzocht en gedaan zijn en er wordt pijnmedicatie gegeven.

Alles wat nodig is, is allemaal geregeld. Wat kan ik nog meer doen om juist het proces wat de stervenden bewandelen, zo optimaal mogelijk te laten verlopen? Kan ik er wel iets aan doen? Opnieuw kwam ik steeds dat stukje stilte, aandacht, rust en liefde tegen als medicijn.

In de loop der jaren ben ik me gaan ontwikkelen en ik heb inmiddels ook een Hospice opgericht en het draait allemaal. Er zijn 'medicijnkastjes' ontwikkeld en die staan vol met potjes met liefde, met aandacht en met al dat soort woorden. Ik denk dat dit iets is wat iedere hulpverlener, ongeacht je beroepsgroep, in dit werkveld behoort mee te nemen. Ik zeg altijd: als je het hart op de juiste plek hebt, kun je altijd voor een ander zorgen en kun je ook stervensbegeleiding ondersteunen.

Stervensbegeleiding is eigenlijk levensbegeleiding tot eventueel ver na het moment van sterven.

Eigenlijk moeten we praten over levensbegeleiding tot het moment van sterven daar is. Stervensbegeleiding houdt niet op bij de dood. Stervensbegeleiding gaat ook door na het sterven van de persoon zelf. De Ziel verlaat het lichaam en gaat zijn nieuwe leven in.

De nabestaanden moeten verder zonder hun dierbare hier op aarde. Dat is een heel ander terrein waar stervensbegeleiding ook mee te maken heeft. Het is niet na een of twee weken voorbij. Ik merk zelf dat ik soms begeleidingen heb van mensen die inmiddels al jaren zijn overleden.

Ineens ontmoet ik zo iemand weer in een nieuwe ontwikkeling. Dan is het niet meer iemand in de persoonlijkheid zoals ik haar of hem gekend heb, maar dan is het een veel verfijndere energie die dan in een nieuwe fase van ontwikkeling komt. Kennelijk heeft deze ziel dan een aansluitingsmoment bij mijn herkenning, waarin ik ook weer een herkenning heb en waar een voortgang in komt. Zoiets kan wel tien jaar later zijn. *Mensen met een chronisch ziekteproces en hun naasten worden uitgenodigd in een bewustwordingsproces te stappen.*

Ik wil even terug naar gewone praktische aardse dingen. Eigenlijk zijn er maar twee manieren van sterven: acuut of chronisch. Het chronische sterfproces wordt veelal aangewakkerd door een ziekteproces waar iemand in terechtkomt. Men wordt zich dan bewust van: 'O jee, het zou wel eens kunnen zijn, dat' Veelal wordt het ziekteproces van kanker aan de dood gekoppeld. Op het moment dat iemand een slechtnieuws boodschap krijgt, gebeurt er wel iets. Het leven van wat ze hadden tot de dag daarvoor, houdt eigenlijk op. Het houdt in feite niet op, maar het verandert: het wordt nooit meer hetzelfde en het wordt nooit meer het oude. Men moet vanaf dat moment leren leven met (in dit geval) een kankerproces, ook al komt er genezing of verbetering. Als er iets verandert in dat proces, dan wordt het direct weer even teruggekoppeld naar de eerste schok. Eigenlijk is dat het moment waarop mensen bewust moeten worden van: wat is doodgaan eigenlijk? Dat is zo'n, ja, ik noem het een poort van de ziel. De mens zou op dat moment die energie van: er is 'meer', toe kunnen laten en soms doet hij dat en soms doet hij dat helemaal niet. Dat hangt af van het proces van de persoon. Dat is een belangrijk element van het chronische stervensproces. Een ander stuk van dit proces is, dat ieder die iemand in zijn naaste omgeving heeft verloren, ook wordt geconfronteerd met die vragen. Wat is dood? Wat is leven? Hoe zit het met de zielsenergie? Wat is liefde? Al die hele basale levenselementen komen naar voren. Dus mensen die hun naasten verliezen, worden eveneens uitgenodigd in een bewustwordingsproces te stappen.

Een acute dood vraagt een ander begeleidingsproces dan een chronisch sterfproces.

Een acute dood is een hele plotselinge onverwachte manier van sterven. Dat kan op verschillende manieren gebeuren, maar het is heel abrupt. Het vraagt een ander begeleidingsproces dan het chronische sterfproces.

Voor de nabestaanden hakt de acute dood vaak zo sterk in hun leven, dat de schok meer een shock is. De schok van: 'O jee, hij gaat dood, wordt meer een shock en dat heeft een enorme uitwerking ook in het fysieke lichaam, want we maken allemaal chemische stoffen aan met allerlei uitwisselingen, ook in het verwerkingsproces. Als iemand geconfronteerd wordt met het overlijden van iemand en daardoor 'in shock' raakt, dan krijg je een vertraagd of veranderd rouwproces en daar moet een andere benadering voor zijn. De overledene ondergaat die shock vaak ook *en is zich daardoor niet altijd bewust dat hij overgegaan is*. De begeleiding van de overledene hierbij is heel essentieel. Daar kom ik straks op terug.

Heb ik mijn innerlijk opgeruimd om op stervensreis te gaan?

Naar mate we een aantal keren in onze omgeving hebben meegemaakt dat mensen kunnen sterven, dat 'we' dood kunnen gaan, worden we er zelf steeds bewuster van, dat het leven zelf eigenlijk een chronisch proces van sterven is. Dan zijn we een klein beetje op de goede weg. We gaan ons bewuster verbinden met allerlei zielenkwaliteiten in ons. Ik zeg wel eens: we bereiden ons beter voor op een vakantie, dan op ons mogelijke sterven. Voor een vakantie regel ik dat de buurvrouw de plantjes doet, de hond ergens is, er een adres achtergelaten wordt waar ik naar toe ga en de koffers gepakt zijn, etc.. Maar wat regel ik voor het sterven? Heb ik een adres achtergelaten van waar ik naar toe ga, heb ik mijn koffers gepakt, mijn spullen opgeruimd, heb ik mijn innerlijk opgeruimd? Dit is iets wat ik altijd graag meegeef, zo zouden we moeten gaan nadenken. Ben ik bereid, ben ik innerlijk klaar, dan mag de tijd er zijn dat ik ook klaar ben om te gaan. Dat zou de ideale levenshouding kunnen zijn.

Leef ik zo, dat ik ook innerlijk klaar ben om acuut te sterven bij een ramp? Een natuurlijk sterfproces heeft een ander energieveld dan het overlijden bij een ramp of ongeluk.

Bij een grote ramp sterven is een heel andere manier van overgaan, omdat we vaak heel onbewust in zo'n situatie terechtkomen. Eigenlijk zouden we allemaal weer op een natuurlijke manier moeten kunnen sterven, gewoon je leven leven, je zielsontwikkeling gaan. Uiteindelijk is de tijd dan rijp dat je je lichaam mag verlaten en de volgende fase in mag gaan met de verbinding met het Licht. Verlichting wil zeggen: jezelf zodanig oplichten dat het rijpingsproces zich helemaal ontvouwt. Dit gebeurt heel vaak niet.

Ziekte is een manier om te kunnen sterven; ouderdom is een manier om te kunnen sterven. Een ongeluk is een manier om te sterven en tevens een soort trauma, een soort ramp.

Naar mate we meer in conflict komen met het leven, zijn er zelfdoding en euthanasie, een vorm van kiezen voor niet meer verder kunnen leven. We hebben rampen en misdrijven waar we aan kunnen overlijden. Dat zijn zo'n beetje de categorieën.

Als we praten over een ramp, voel je een heel ander energieveld dan wanneer we praten over een natuurlijk proces. Bij het natuurlijke sterfproces ontvouwt zich het Licht en dat zie je ook in de omgeving. Als mensen in een natuurlijk proces kunnen sterven, dan is eigenlijk iedereen op een gegeven moment tevreden. Iedereen voelt zich er 'licht' bij, voelt zich daar helemaal in gekend. Bij een ziekteproces zit er een verzwaaring in afhankelijk van het bewustzijn van de persoon die het ziekteproces heeft, maar ook afhankelijk van de soort ziekte en de bijkomende klachten en aandoeningen.

Het sterven is een heilig moment. Elk sterven is anders. Vul als hulpverleners niets in.

Maak je leeg, wees stil en verbind je met de zielsenergie van de ander. Ik schetste het hele terrein van de stervensbegeleiding. Wat ik als hulpverlener daarin heel essentieel vind, is voortdurend vanuit de stilte contact maken met de zielenenergie van die ander. En die ander, de stervende, heeft weer connecties met zijn verwanten en naasten. In het proces van begeleiden word je als hulpverlener voortdurend uitgenodigd vanuit de stilte, vanuit het Licht, de ruimtes te zuiveren. Dat is de ene keer veel harder werken en veel ingewikkelder dan de andere keer. Belangrijk is te beseffen dat we altijd zelfhulp hebben. Een hulpverlener is eigenlijk iemand die hulp brengt van *ver*. Alleen in je eentje kun je het niet klaren. Het is een verbinding, voortdurend meer en meer in verbinding komen met de zielsenergie en de lichtwezens, om uiteindelijk degene die gaat sterven en het proces wat zich daarin ontvouwt en verder zal gaan voltrekken, vanuit Licht en Liefde te kunnen realiseren. Dat is het proces van sterven. Het sterven zelf vind ik altijd een heilig moment. Iedere keer als ik een begeleiding mag doen, dan ga ik er toch weer naar toe met het idee van: "Ik weet het niet". Ik probeer helemaal leeg te zijn. Ik probeer niet alle bagage die ik inmiddels heb gekregen daar te gaan invullen. Ik weet niet hoe hij of zij moet gaan sterven. Ik ken zijn boodschap niet. Ik ken zijn geheimcode niet. Ik voel me wel uitgenodigd om in die geheimcode deelgenoot te worden en daarin te ondersteunen. Het sterven zelf is de vrijwaring van die geheimcode, als je ziet dat iemand in vrede, in liefde en licht sterft.

Ieder gaat zo zijn eigen manier van leven en sterven aan.

In de praktijk kom ik nog heel vaak tegen dat mensen in angst sterven. Ze proberen zo gespannen en verkramp het lichaam te verlaten, dat het alsmaar niet lukt dat gevecht, die strijd. Ik zie het nog geregeld in advertenties: "Hij heeft zijn strijd waardig gestreden". Dat is eigenlijk heel pijnlijk, als we dat nog tegenkomen. Aan de andere kant merk ik, dat je het niet altijd kunt voorkomen. Het is de weg die iemand moet gaan. Iemand gaat zo zijn eigen manier van leven en sterven aan.

Inzicht in het waarom van de reutelende ademhaling helpt de naasten zonder angst dit stadium aan te zien en bij te dragen aan een ontspannen stervensproces.

Fysieke verschijnselen bij het moment van sterven zijn heel belangrijk voor de hulpverlener om in de gaten te houden. Ik weet bijvoorbeeld niet of jullie bekend zijn met de reutelende ademhaling. Van de naaste familie hoor ik vaak dat ze dat zo eng vinden. Terwijl wat er in het lichaam van de stervende gebeurt, behulpzaam is voor het sterven zelf. Hij is eigenlijk bezig ruimte te maken, op te ruimen, bepaalde processen gaande te laten zijn zodat die los kunnen weken. Er komen verdovende stoffen vrij, waardoor het fysieke lichaam bewustelozer raakt. Als wij dan vanuit angst, onzekerheid of gespannenheid naast een stervende zitten van: 'O jee dat reutelen, iemand lijdt zo erg', dan maken we het zwaarder voor degene om te gaan. Ik leg altijd uit dat er op dat moment in het lichaam bepaalde stoffen vrijkomen, die er voor zorgen dat de pijnsignalen van het lichaam veranderen. Dat het iets is wat bij het lichaam hoort en waar de persoon zelf die dan in coma raakt, op zich niet zoveel last van hoeft te hebben. Ik nodig de naasten uit om niet in die ademreutel mee te gaan. Als ze dat wel doen, houden ze hun adem in zo van: is dit de laatste? Je voelt dan dat er een spanningsveld ontstaat. Ik nodig ze uit om in ontspanning aanwezig te zijn en hun eigen adem te ademen en te ontspannen. Ik vraag hen vanuit die verbinding de persoon die gaat overlijden uit te nodigen de weg naar bevrijding naar loslaten te gaan. Het zijn soms hele kleine tips die je mensen op die manier kan aanreiken, maar het is van wezenlijk belang voor degene die gaat sterven.

Wees stil op, rond en na het moment van sterven. Wijs de familie erop dat er nog ademstuipten komen als de hartslag al gestopt is.

Het gehoor van de stervende is supergevoelig. Ik praat op dit moment op zich niet zo heel erg hard maar voor een stervende is dit al heel hard en dat doet pijn. De gehoorgang heeft hele gevoelige zenuwen en die moeten als het ware meegaan in de heilige energie. Degene die gaat sterven wil stilte, die wil in rust in het licht kunnen komen. Hoe meer wij praten (zeker als wij praten óver de persoon en niet met de persoon), hoe meer pijnlijke kwetsuren.

Het is heel mooi om te zien hoe iemand zijn laatste adem uitblaast. Vaak zie je nog een paar keer een soort ademstuipt voordat iemand echt overlijdt. Ik wijs de familie er op wanneer het komt. Op het moment dat ze zien dat het gaat gebeuren, zeg ik: 'Er komt nog een paar keer een adembeweging. Het lichaam is nog niet helemaal klaar, is eigenlijk nog bezig met de bevrijding van de Ziel maar er is al geen hartslag meer, er zitten nog een paar trekkingen in.' Als mensen dat niet weten, dan worden ze daar bang van en dan ga je toch op het allerlaatste moment, terwijl eigenlijk de poort naar het hemels paradijs opengaat, nog verdichten. Het is heel belangrijk om daar mensen in te coachen. Ik kan

daar natuurlijk nog heel lang specifiek op in gaan, maar dat wil ik nu even laten.

Ook stilte handhaven bij de laatste zorg na het moment van sterven. De laatste zorg als een soort dans van dankbaarheid aan het lichaam.

Als iemand overleden is, ook dan is het heel belangrijk om stilte te blijven honoreren. Dat wil niet zeggen dat er geen activiteiten kunnen plaatsvinden, maar je kunt ook in beweging stil zijn. Dus dat wat gedaan moet worden, kan gebeuren. Hoe meer wij echter, in ieder geval een bepaalde tijd het lichaam met rust durven laten, hoe beter het is voor de gene die is gestorven. Dus rust en stilte in de kamer waar iemand mag sterven. De laatste zorg heet in de wandelgangen: het afleggen. Het is een heel mooi woord en tegelijkertijd een naar woord, want het respect vanuit het helpen van iemand bij het afleggen van zijn lichaam is toch een andere benadering. Ik betitel het eerder als de laatste zorg, omdat ik in de verpleging heel erg bezig ben met een attitudeverandering. Het geven van die laatste zorg zou je eigenlijk kunnen zien als een balseming, als een soort van dans als dankbaarheid voor het lichaam. Ik nodig de familie daarbij uit om veel initiatief te nemen. Dit is een gebied waar nog veel aandacht naar toe zou mogen gaan.

Ook de overledene maakt een rouwproces door.

Als we dan de fase van begraven of cremeren achter de rug hebben en mensen stappen de rouwtijd in, dan is het nog steeds zo dat de gestorvene ook rouwt. Die moet als het ware in zijn nieuwe leven zijn weg nog vinden. Afhankelijk van zijn bewustzijn en zijn wel of niet gericht verbonden zijn met de zielsenergie en de energie van de engelen, zal die ontwikkeling gemakkelijker zijn of niet. Hiernaast rouwen de nabestaanden. De manier waarop is essentieel. Als ik rouw met vasthouden of met terughalen van de overledene, maak ik het moeilijker voor de overledene om los te laten. Maar als de overledene zelf nog niet klaar was om te sterven, dan wordt het voor hem of haar nog moeilijker om los te laten. Vandaar dat het rouwproces niet in een paar weken of een paar maanden klaar is. Het is te zien als een continu proces, waar je misschien de rest van je leven van tijd tot tijd mee verbonden bent. Daar begon ik straks mee, iemand die gestorven is doet wel eens een beroep op me. Beiden komen we dan in onze ontwikkeling weer een stapje verder. Nazorg is niet iets van tijd, nazorg is meer iets van kwaliteit van bevrijding: iemand helpen zich te richten op het licht, en zelf als nabestaande voort te gaan totdat jouw leven klaar is om in het bewustzijn van de verbinding met het licht het overlijden aan te gaan.

Inspiratie vanuit het individuele stervensproces ten behoeve van een grootschalig stervensproces bij een ramp.

Ik denk dat ik het hier even bij moet laten voor wat betreft het individuele proces. Als je kijkt naar zo'n grote ramp, dan komen er heel veel tur-

bulenties bij. Ieder mens is echter ook een individu. Dus wat in het kleine nu verteld is, kunnen we uitwaaiëren naar het grote.

Samenvatting van de belangrijke aspecten bij individuele stervensbegeleiding:

- *Stilte is het belangrijkste instrument bij stervensbegeleiding*
- *Aandacht, rust en liefde als medicijnen bij stervensbegeleiding.*
- *Stervensbegeleiding is eigenlijk levensbegeleiding tot eventueel ver na het moment van sterven.*
- *Mensen met een chronisch ziekteproces en hun naasten worden uitgenodigd in een bewustwordingsproces te stappen.*
- *Een acute dood vraagt een ander begeleidingsproces dan een chronisch sterfproces.*
- *Heb ik mijn innerlijk opgeruimd om op stervensreis te gaan?*
- *Leef ik zo, dat ik ook innerlijk klaar ben om acuut te sterven bij een ramp? Een natuurlijk sterfproces heeft een ander energieveld dan het overlijden bij een ramp of ongeluk.*
- *Het sterven is een heilig moment. Elke sterven is anders. Vul als hulpverleners niets in. Maak je leeg, wees stil en verbind je met de zielenenergie van de ander.*
- *Ieder gaat zo zijn eigen manier van leven en sterven aan.*
- *Inzicht in het waarom van de reutelende ademhaling helpt de naasten zonder angst dit stadium aan te zien en bij te dragen aan een ontspannen stervensproces.*
- *Wees stil op, rond en na het moment van sterven. Wijs de familie erop dat er nog ademstuipen komen als de hartslag al gestopt is.*
- *Ook stilte handhaven bij de laatste zorg na het moment van sterven. Zie laatste zorg als een soort dans van dankbaarheid aan het lichaam.*
- *Ook de overledene maakt een rouwproces door.*
- *Inspiraties vanuit het individuele stervensproces zijn ook ten behoeve van een grootschalig stervensproces bij een ramp van belang.*

Dialogo Marieke de Vrij en Anna Sofia van Hooijdonk over mogelijkheden van stervensbegeleiding bij grootschalig sterven

Vraag Marieke aan Anna Sofia: Jij hebt een rijke ervaring op het gebied van individuele stervensbegeleiding. Daarom ben jij bij uitstek iemand om de vraag aan te stellen wat je persoonlijk zou doen als je zelf op een directe wijze (voor zover je dat kunt inschatten) met massale sterfte te maken zou krijgen. Ik weet niet wat er met jou persoonlijk zou gebeuren wanneer je ineens in een veld zou staan waar honderden mensen zijn, deels levend, deels stervend en anderen al dood. Heb jij een idee wat primair in jou op zou komen, terwijl er een tekort aan hulpverleners is?

Verbinding maken met de stilte maakt vaak dat je de handreikingen krijgt wat je wel of niet mag doen.

Anna Sofia van Hooydonk: ik denk allereerst dat het een wezenlijk verschil uitmaakt of ik op het moment van de ramp zelf op de plek aanwezig ben of dat ik als hulpverlener de mogelijkheid heb naar de ramp toe te gaan. Daar zit een verschil van benadering in.

Wanneer je als hulpverlener zelf in het rampgebied bent terwijl het gebeurt, dan word je ook in de energie van het schokelement meegenomen. Het is dus voor alle hulpverleners heel belangrijk voor zichzelf te weten hoe ze secundair of primair reageren.

In het hulpverlenervakgebied leer je om secundair te reageren en dit ten alle tijde prioriteit te geven. Je leert heel snel in jezelf om te schakelen. Naarmate er een veelheid aan gewonden en overledenen zijn, moet er ook een keuze gemaakt worden: waar start je?. Wat ik daar straks zei: verbinding maken met de stilte maakt vaak dat je de aanreikingen krijgt wat je wel en niet kunt doen. Het is van wezenlijk belang om in stilte te blijven en je niet in de paniek te laten meezuigen. Bij de mensen ter plekke is er natuurlijk heel veel angst en paniek. Je moet je daar niet door laten beïnvloeden, dat is een oefening die niet altijd even makkelijk is. Ik denk dat dit heel wezenlijk is om te doen.

Zachte polsaanraking en zacht praten bewerkstelligt snel rust in een stervende.

Marieke: Ik krijg wanneer jij praat een beeld dat je zal herkennen. Jij zegt: als ik vanuit wie ik ben zal zoeken waar ik het beste mijn diensten aan kan bieden, dan is het daar waar ik vermoed dat het sterven op komst is. Het beeld dat ik er heel sterk bij krijg is om contact te maken met zo iemand terwijl er massale drukte en paniek gaande is. Het beeld dat ik krijg is: heel zacht en licht de polsen aan te raken en via een zacht stemgeluid contact te zoeken. Als je alleen praat, dan gaat dat op in de drukte van de chaotische geluiden die gaande zijn. Het is alsof je door de combinatie van een heel zachte polsaanraking (daarmee belemmer je niet het stervensproces) en zacht praten een heel directe snelle verbinding kunt leggen.

Anna Sofia: Dat is heel herkenbaar. Ik heb het op een gegeven moment ontdekt in mijn rol als verpleegkundige. Een van de eerste dingen die je doet, is slagaders voelen. Op een gegeven ogenblik ontdekte ik dat ik bij het voelen van polsen meer voelde, maar ik wist niet precies wat ik allemaal waarnam. Ik wist wel dat ik informatie kreeg. Ik ben dit gewoon als handeling blijven toepassen in mijn werk. Het is al bijna een automatisme. Ik heb dus ontdekt dat het werkt.

Wie zet je mee in om hulp te verlenen en wat vraag je van ze?

Marieke: Jij zegt: ik zou gevoelig willen zijn in het weten wie ook in die hulpverleningsposities kunnen treden. Ik voel dat meestal intuïtief. Als ik niet oplet, zet ik mensen al op hun plek voordat ik ze uitgenodigd heb en

weet wat ze kunnen. Ik vermoed dat dat bij jou precies hetzelfde gaat. Als je een bepaald intuïtief vermogen hebt, herken je mensen aan hun kwaliteiten. In zo'n unieke situatie vraagt het wellicht een andere vorm van functioneren. Als iedereen op de juiste plek het beste kan geven waar die goed in is, krijg je een collectief veld met een enorme meerwaarde. Dus mijn vraag aan jou is, herken jij dit?

Anna Sofia: Ja, ik herken dat vanuit de crisiszorg; dan heb je geen tijd om uit te leggen. Dus je geeft hele korte communicatieve commando's en soms opdrachten; soms zijn het echt commando's. Het mooie is dat de ander die op dat moment de opdracht krijgt, het begrijpt; daar komt ook geen discussie over. Later in de evaluatie kun je dat met elkaar bespreekbaar maken en er de leerpunten uit halen. Op het kritieke moment echter weten en aanvaarden de anderen (omdat ze getraind zijn om heel alert en heel direct te reageren), dat er één iemand in de groep de leiding moet hebben.

Algemene raadgevingen voor hulpverleners die (mogelijk) stervenden bijstaan

- *Langzaam en duidelijk naar de geest toe spreken.* Als je contact hebt met stervende mensen, dien je heel langzaam, vaak zacht en overduidelijk te spreken. Er dient vooral gesproken te worden op geruststelling naar de Geest toe.
- *Het zintuigveld is heel sterk aangescherpt van mensen die gaan overlijden of net zijn overleden. Dat vraagt dat chaos voorkomen dient te worden.*

De reguliere hulpverlening is niet bekend met het feit dat het zintuigveld van iemand die gaat overlijden of net overleden is heel sterk is aangescherpt. Er is dus bij overledenen een heel sterk vermogen tot waarnemen actief van dat wat ze feitelijk hebben achtergelaten. Dat geeft hen zeer veel indrukken die verwerkt moeten worden. Bij calamiteiten is dit extra aan de orde. Je moet dus voorkomen dat er extra indrukken bijkomen, zeker de eerste uren na het overlijden. Dat vraagt dat chaos rondom iemand die aan het overlijden is, voorkomen dient te worden. Als iedereen bezig is met het redden van de overlevenden, dan wordt er te weinig bij stilgestaan wat de impact is voor degenen die aan het overlijden zijn of net overleden zijn.

- *Ondersteun mensen in afzondering en in rust te sterven.* Het is daarom belangrijk dat personen in afzondering kunnen sterven, niet in een hectische omgeving. Het lichaam zoveel mogelijk in rust laten liggen, gehorigheid afschermen en indringing van geluid voorkomen.

- *Advies: ontwikkeling speciale veldbedden om stervenden op een positieve manier te kunnen isoleren, omdat je dan meer stiltewinning kunt krijgen en meer gerichte aanwezigheid vanuit de onstoffelijke wereld op die plek.*

Het beeld is: een veldbed tien/vijftien centimeter van de grond, gemaakt van voegbaar materiaal zodat je lichaamshouding zich kan voegen in dit materiaal en extra pijn bij schouders en heupgewricht voorkomen wordt. Ik zie op het veldbed een constructie ter hoogte van het hoofd om de zijkanten van het gelaat af te schermen met doek en met een schuin omhoog wijzende luifel, zodat je plat op je rug liggend altijd de Hemel ziet. Als je op zo'n veldbed in de open lucht geholpen moet worden, word je afgeschermd voor het tumult om je heen en tegelijkertijd zijn je ogen altijd gericht naar de hemel, het oneindige. Dit veldbed zorgt voor maximale rust. De zijflappen dienen om het waarnemingsveld te blokkeren van wat er aan de zijkanten plaatsvindt en om het geluid te verminderen, want als je beeld en geluid tegelijkertijd krijgt, word je daar heel naar van. Het gaat om een simpel veldbed, makkelijk te construeren, amper ruimte-innemend dus makkelijk op te slaan voor als er iets aan de hand is.

- *Overstemmende geluiden weghalen uit de omgeving van stervenden.*

Het is ongelooflijk belangrijk in de omgeving van stervenden rust te bevorderen en overstemmende geluiden weg te halen of zoveel mogelijk te verminderen. Met name botte en aanhoudende geluiden werken zeer stremmend op sterven. Dit geldt ook voor individueel sterven. Als een koelkast een storend geluid afgeeft, dan overlijdt je niet makkelijk in de buurt van de koelkast. Heel simpel. Dus negatieve geluiden waar mogelijk weren. Voor massale sterfte geldt dan bijvoorbeeld, dat als er veldhospitals in tenten worden gemaakt, dat er materiaal in die tenten moet zitten om die buitengeluiden zoveel mogelijk weg te houden.

- *Bidden en mediteren op afstand.* De ether schonen boven het lichaam: dat maakt de bevrijding van de Ziel uit het lichaam gemakkelijker.

- *Goedlachsheid niet doorbreken.* Als mensen tijdens het sterven in mildheid zijn of haast in goedlachsheid over de absurditeit waarin ze zich bevinden, dan is het belangrijk dit niet te doorbreken omdat het de spanning vermindert en het sterven bevordert.

- *Zorgdragen voor het lichaam van de overledene vanuit de intentie van 'zalving en ering',* eigenlijk bij iedere handeling die het lichaam aanraakt. Wassen is niet altijd meer mogelijk, omdat het lichaam al aan het ontbinden kan zijn. Doe alles wat je aan het lichaam doet niet vanuit afwijzing of afkeer, maar vanuit dankbaarheid aan het lichaam omdat het heel lang de Tempel van de Ziel is geweest. Zo breng je eigenlijk het bewustzijn van het lichamelijke overleden zijn aan in het be-

wustzijn van de overleden ziel. Deze krijgt op deze manier rust en liefde naar zich toe om verder te kunnen reizen.

- *De basisbehoeftes weer op gang brengen voor de nabestaanden.*
Anna Sofia: Wat voor de op dat moment geschokte mensen de volgende stap is, is de basisbehoeftes op gang brengen zodat ze weer een beetje het idee hebben van: we beginnen met opruimen; we beginnen met stabiliseren; we beginnen met heropbouwen; ik kom weer aan mijn voeding en aan mijn drinken. Coach hen daarin, dat is heel basaal. Het is heel belangrijk omdat ze dan langzaam door de shock heen kunnen komen. Het zijn hele principiële kleine basisbehoeftes, dat ze weer een dak boven hun hoofd krijgen al is het maar een kartonnen doos, maar ze moeten iets hebben om veiligheid te voelen. Zodra het besef wat er gebeurd is, is doorgedrongen, kan de nazorg beginnen.
- Negatieve vibraties in je hartchakra inademen en vervolgens via ditzelfde chakra als liefde uitademen en teruggeven.
André Schaap⁶: In het Tibetaanse Dodenboek is er een heel stuk gewijd aan hoe je verdriet, armoede en ellende kunt omzetten naar liefde. Als er bijvoorbeeld een ziek iemand is en je voelt dat je daar iets voor wilt doen, dan adem je de negatieve vibraties, de ziekte of wat dan ook in je hartchakra in en je geeft het vervolgens terug als liefde. Ik heb dit zelf uitgeprobeerd in workshops en het werkt fantastisch. Dit is het eerste wat ik zou doen. Dit kun je ook voor de hele aarde doen, zeker met een groep mensen. Het uitademen is heel belangrijk. Daar zijn een aantal technieken voor. Het simpelste is: gewoon een kaarsje voor je en de overgebleven energieën offeren aan de vlam. Hoe minder blokkades jezelf hebt, hoe minder er blijft zitten.

Hoe vertaal je het contact maken met de ziel voor mensen die er nog nooit van gehoord hebben?

Anna Sofia: Mijn eerste insteek is dan altijd tegen mensen te zeggen: spreek vanuit je hart. Ieder mens heeft een hart en ieder mens heeft liefde. Ik praat dan helemaal niet over zielsenergie. Ik vraag bijvoorbeeld: 'Wat voel je als je vader niet meer kan praten?' Zeg dat gewoon tegen hem vanuit je hart, het hoeft niet eens met je stem te zijn. Als je je hart laat spreken en je meldt nog aan je vader wat nog te melden valt, als je niks ongezegd laat, laat dat bij hem niks zitten en maakt dat hem leeg, rijp en klaar om te sterven. Mensen weten dan wat te zeggen. Als ik dan later het woord ziel laat vallen, herkennen ze het. Het is in feite een stukje educatie wat je op dat moment ter plekke doet met mensen.

⁶ André Schaap, natuurgeneeskindig therapeut, is kerngroeplid van STNL

Dit zijn hele praktische kleine tips. Het helpt ook vaak hele basale lichamelijke zaken te benoemen. Bijvoorbeeld als er darmgeluiden zijn en je legt uit dat het darmstelsel op begint te houden met functioneren. Dan zeg je op een gegeven moment: alles wat met de darm te maken heeft, heeft te maken met materiële zaken. Het houdt op te bestaan; het is niet meer van belang voor hem of haar. Dat verstaan mensen, terwijl ik het woord spiritueel niet heb laten vallen.

Begeleiding van helse pijnen (fysiek en emotioneel tegelijkertijd)

Hoe hoger de pijnbelasting van het lichaam, hoe sneller verijling plaats kan vinden waardoor het zielslichaam los kan laten.

Marieke : Wat ik geleerd heb door het werken op ziektes als AIDS en vraagstukken als euthanasie en sterven, is dat hoe hoger de pijnbelasting van het lichaam is, hoe sneller de verijlingen plaatsvinden om het zielslichaam los te laten. Bij iemand die een hoge pijnnood vanuit acceptatie probeert te ondergaan, voor zover dat mogelijk is, kan de ziel makkelijker het lichaam ontvluchten. Dus ontspanning brengen bij sterven, maakt dat het sterven versneld plaatsvindt. Pijn begeleiden naar ontspanning toe, kan daarin ondersteunen. Met name folterende pijnen maken dat de verwerkingsgebieden die je nog niet doorstaan hebt, die je niet verwerkt hebt, door die folterende pijnen losgeklopt worden. De etherische lagen in je lichaam, waar dat allemaal in opgeslagen ligt, worden als het ware helemaal losgeweekt, stulpen uit in het auraveld en hebben vaak twee à drie dagen nodig voor ze het auraveld verlaten. Alles echter wat buiten het fysieke lichaam is gehaald, hoeft niet meer mee naar de onstoffelijke gebieden. Dus sommige mensen hebben een heel pijnlijk overlijden, omdat een deel van de verwerking op aarde achtergelaten wordt in plaats van meegenomen naar de onstoffelijke gebieden.

In feite kloppen de enorme fysieke pijnen energetisch de meer zware, massieve, verwerkingszaken los, zodat je lichter in de onstoffelijke wereld aankomt, dan wanneer je overlijdt terwijl je etherisch lichaam ook die (emotionele) verklontering meeneemt.

Mijn beleving is dat psychische pijn fysieke pijn versterkt.. De samenklontering van fysieke pijn en psychische pijn maakt dat helse pijn toeneemt.

Uitleg in andere woorden.

Op het moment dat je een zwaar fysiek lijden ondergaat, zie je vaak dat niet verwerkte trauma's op emotioneel niveau, de fysieke pijn versterken. Het kan dan zijn dat mensen niet alleen ondraaglijk lijden ervaren op fysiek niveau, maar ook lijden aan de psychische climax van niet verwerkte ervaringen die als het ware ineens samenklonteren met het fysieke lijden

en een soort laatste uitstulping krijgen voordat het letterlijke overlijden plaatsvindt. De pijn wordt dan als hels ervaren, want het is fysiek en emotioneel tegelijkertijd.

Het vraagt van de hulpverlener een heel specifieke insteek om dat als het ware mee óp te kunnen dragen aan het licht, als iemand staat voor het letterlijke moment van overlijden. Bepaalde vormen van hulpverlening zijn dan meer geëigend dan andere. Er zijn vormen van klank, muziek en bepaalde vormen van hulpverlening, die de aangeklonterde emoties strómend houden, die de fysieke pijn niet vast doen zetten, maar dóór laten stromen in overgave, waardoor juist de optelsom van het lijden maakt dat je geestelijk kan ontlichten, dus gaat sterven en kan onthechten. Als je daarentegen fysiek emotioneel gaat verbinden met het lijden, belemmer je het natuurlijke stervensproces. De kunst is de overgave, het loslaten, het niet meer hechten aan de emoties, maar ze doorgang te geven.

Uit eerdere inspiraties weet ik dat je alles wat je hier (op aarde) loslaat, dus ook aan oude emoties, niet mee neemt op je reis naar de onstoffelijke gebieden. Je komt dan letterlijk met minder verzwaring aan, je kan gemakkelijker je lichtgestalte aannemen, omdat de zaken hier op aarde nog losgelaten zijn. Extreme fysieke pijn nodigt altijd uit en bewerkstelligt dat de niet verwerkte emoties ineens losgeklopt worden met de kans ze hier te laten, in plaats van ze ter verwerking mee te nemen naar de onstoffelijke gebieden.

Fysieke pijn is vreselijk maar het heeft een functie. Als je er op die manier in grote mildheid naar kijkt en mensen helpt in overgave los te laten, dan verzwaar je niet hun overlijden want ze komen duidelijk lichter aan de andere kant aan. Ik zou haast zeggen: op het onstoffelijke niveau in een hogere lichtfrequentie. Dat vergemakkelijkt de hele overgang, hun geestelijke constitutie daar en de volgende incarnatie. Je hoeft dan de pijn die je hier losgelaten hebt niet meer mee te nemen. Als je daarentegen niet goed verwerkte pijnen meeneemt naar de onstoffelijke wereld, dan krijg je er daar wel inzicht op aangeboden, maar je hebt de volgende incarnatie nodig om ze indirect te herbeleven via andere situaties om ze dan alsnog in overgave te leren loslaten. Dus die laatste momenten zijn van cruciaal belang. Bij grote calamiteiten gaat de grootste aandacht naar de overlevenden, met alle begrip van dien en is er meestal veel te weinig kennis actief naar de net overledenen, of zij die aan het overlijden zijn. Díe kennis willen wij met name vergroten, omdat je met eenvoudige hulpmiddelen daar al een enorme bijstand aan kan verlenen.

Zonder enige weerstand toelaten dat de pijn letterlijk door het lichaam gutst is voldoende, dan kan het auraveld de pijn opnemen en vrijlaten en gaat de vergeestelijking heel snel.

Marieke: Als je de pijn door je heen laat gutsen - zo noem ik dat altijd - dan is dat voldoende. Ik weet nog toen ik jonger was en opgeleid werd voor dit werk, dat ik periodes had - en die hadden met heel oude dingen soms met vorige levens te maken - dat ik drie, vier dagen alleen maar oude energieën van pijn en verdriet in een volstreekte open overgave aan het los laten was. De pijn gutste eerst letterlijk door mijn lichaam heen, kwam vervolgens in mijn auraveld terecht en dan duurde het nog een paar dagen voordat die pijn geheel buiten het auraveld was. Ik werd dan heel transparant, het was net alsof ik geen huid meer had. Ik wist ook altijd dat ik daar doorheen moest gaan omdat daarna mijn hart gegroeid was, mijn mildheid zoveel ruimer was en mijn liefde zoveel groter. Ik heb toen heel erg geleerd dat als je zonder weerstand pijnen doorgaat, zonder daar zelf belemmeringen in op te werpen, dat dan de vergeestelijking razendsnel gaat.

Dit is precies waar mensen met helse pijnen in zitten. Er komt een psychologische nood vrij door de fysieke nood. Dat neemt oude dingen mee die niet meer direct benoembaar hoeven te zijn. Deze worden het auraveld ingepompt vanuit het fysieke lichaam wat als het ware geestelijk openscheurt. Het auraveld kan deze pijnen vervolgens vrijlaten, waardoor ze hier op aarde achtergelaten kunnen worden.

De begeleiding is erop gericht de pijnen niet tegen te houden, ze mogen er primair zijn.

Als hulpverlener stimuleer je de stervende om de pijnen en emoties niet tegen te houden. Het mag er primair zijn. Laat het er zijn met winning van stilte aan de andere kant. Als ik denk aan de periode dat ik dit zelf ben doorgestaan, dan was het mijn eigen óvergave die zo'n diepe stilte creëerde terwijl de pijn eruit gutste, dat het veld van stilte in mijzelf steeds groter en dieper werd. Je brengt dus jezelf in een gedragen stilte en dat is de diepste overgave. Je bent niet in gevecht met wat er gebeurt en de stilte inwerking is daarop het antwoord. Mijn ervaring is dat je uiteindelijk in de stilte van de Boeddha atmosfeer terechtkomt. Dat werkt heel lang na, juist als je er niet tegen vecht. Als ik mezelf in die tijd toevallig eens in de spiegel zag in het voorbijgaan, was het net alsof mijn ogen opengebrosen waren, helemaal transparant, totaal waterig, maar met zóveel liefde.

Het is net alsof mensen die plotseling overlijden, de kans hebben dit type van overgave te betrachten. Ze worden in een stiltewerking gebracht wat het overlijden vergemakkelijkt. Wat de vergeestelijking op aarde al te weegbrengt waardoor ze heel gemakkelijk nadat ze overleden zijn, loslaten van zo'n rampplaats en meteen goed landen in de geestelijke wereld. Het is goed om hier als groep nader op in te gaan, hoe je dit proces feitelijk het beste kan begeleiden. Het punt is vaak dat hulpverleners zo bang zijn voor dit soort gevoelens die mensen vrijzetten, dat ze het afremmen.

Opmerking (van een deelnemer):

Ja, dat is heel logisch. Als je in jezelf de overgave niet kan toestaan, dan is het veel te confronterend als je de overgave van de ander gaat voelen. Dus het is voor hulpverleners ongelooflijk belangrijk de overgave naar zichzelf in eerste instantie toe te staan.

Marieke: ik denk dat om die reden complementaire hulpverleners die alleen specifieke hulpverlening geven aan stervenden erg nodig zijn in rampgebieden. Zij kunnen ook andere zorg bieden, maar dit is een gebied waar zij heel sterk in kunnen functioneren.

Pijn heeft een functie. Maar haal niet alle pijn weg bij een stervende.

Vraag: Moet iemand zich bewust zijn om welke psychische pijn het gaat?

Marieke: Het is niet altijd in de herinnering bij de ander. Het kan zijn dat er spontane flashbacks door mensen heengaan. Mijn begeleiding zegt altijd: 'Er mag zeker een bepaalde mate van pijnbestrijding actief zijn om het draagbaarder te maken, maar haal niet alle pijn weg'. (En dat is natuurlijk wat tegenwoordig heel veel plaatsvindt.)

Vragen en antwoorden uit de groep

Hoe komt het dat er allemaal Licht uit een net overledene komt?

Vraag uit groep: Mijn moeder is net overleden en ik was er bij. Het was net of er allemaal Licht uit haar kwam, allemaal kringetjes van Licht. Waar heeft dat mee te maken?

Marieke: Het is werkelijk dat het lichaam zich versmalt en lichtlozer wordt. De Geest dijt uit. Jij ziet dat de ziel als het ware het lichaam haast ontspringt. Het lichaam sluit zich voor de lichtfrequentie die tot dan toe aanwezig was.

Heeft medicijngebruik invloed op het stervensproces?

Anna Sofia van Hooydonk: Een van de aspecten in de palliatieve zorg is om op een gegeven moment met het team van behandelaars, familie en de patiënt zelf te kijken of we medicijnen aanbieden of zoveel mogelijk afbouwen. Dat is de doelstelling; het lukt in de praktijk niet altijd. Het is merkbaar dat het proces van sterven moeilijker kan zijn met medicijnen, dan wanneer iemand er echt vrij van is. Pijnmedicatie is belangrijk ter ondersteuning. De één heeft een hoge pijndrempel en de ander een lage. Het hangt heel erg af van iemands constitutie, instelling in het leven en wat de oorzaak van de pijn is. Wordt de pijn veroorzaakt door een tumor, vaatkrampen of is er sprake van zielepijn. Op een gegeven moment wil de zielepijn dwars door alle pijnmedicatie heenkomen. Het is alsof er toch nog bepaalde dingen uitgewerkt en afgerond willen worden. Dat lukt dan op een gegeven moment niet meer en dat veroorzaakt dan meer pijn

en meer verkramping en dat vertraagt en bemoeilijkt het sterfproces. Ik zie wel eens dat mensen daardoor veel moeilijker kunnen sterven. Het is heel belangrijk om iedere keer met de stervende te zoeken: wat vertelt jouw lichaam en wat vertelt jouw ziel. De zorgverlening vertoont hierin in het algemeen een tekort. We kijken wel naar het fysieke, emotionele, mentale en eventueel het sociale; dat hebben we aardig in the picture; daar zijn we in ieder geval aardig mee in ontwikkeling. Het spirituele stuk echter: het werkelijk aanspreken van de ziel, daar wordt nog vaak heel raar naar gekeken. Hoe eerder je dit stuk kan oppakken en met iemand op die manier ook het traject gaat bewandelen, hoe beter dat kan uitwerken in het eigenlijke moment van sterven.

Veel medicatie is zo conserverend dat het sterven hierdoor bemoeilijkt wordt.

Aanvulling Marieke: Ik wil hier nog op aanhaken. Ik werk al langer met artsen op het gegeven dat veel medicatie zo conserverend is, dat het sterven sterk bemoeilijkt wordt. Dit brengt een enorm lijdensproces te weeg, want de ziel is klaar, mag weg, maar het lichaam is zo geconserveerd dat de ziel in zijn fijnstoffelijkheid het haast niet kan verlaten. Ook als het feitelijke overlijden achter de rug is en de ziel eigenlijk in zijn zielsfrequentie zou moeten komen en lichtvoetig en verijld zijn vorm weer aan kan nemen, zie je dat er in het leven na dit leven echt een gewenningstijd nodig is, voordat de ziel zich weer comfortabel voelt, onthecht van al die verstrakking, van het vastgehouden zijn in een lichaam wat niet meer voegt.

Met medicatie die conserverend van aard is, mis je het spontane uittreden, het subtielere in- en uitgaan in je lichaam rondom het sterven. Het heeft consequenties en het geeft een behoorlijke verlenging van de sterfensnood. Wij (een groep artsen en ik) zijn de medicijnen gedetailleerd in kaart aan het brengen: welke medicijnen wel en welke niet. Het is een grote klus, maar heel belangrijk. Bij begrafenisondernemers is al langer bekend dat lijken eerder vergingen en tegenwoordig meer geconserveerd onder de grond liggen, omdat we gewoon zijn om voedsel te eten met veel bijvoegingen waaronder conserveringsmiddelen en dusdanige medicatie gebruiken dat we niet meer goed vergaan. Dat is een extra bewijs.

Heeft dat consequenties voor de ziel als je dus geconserveerd daar ligt?

Marieke: Ja, het heeft consequenties. De Begeleiders hebben indringend beschreven hoe de ervaring is van iemand die uit zo'n lichaam losraakt en hoe de nood is om uit dat lichaam te komen. Je bent feitelijk klaar met leven. Zonder deze zaken was je je lijf al uitgeweest. Dus het is een onnodige rekking. Dat wordt vaak als zinloos ervaren. Daar komen veel euthanasievragen uit voort, die niet nodig waren geweest zonder dit soort zaken. Wat ik in ieder geval gezien en beluisterd heb is, dat het

weer op gang komen in de onstoffelijke wereld moeizaam kan zijn. Het onstoffelijk lichaam mist een stuk flexibiliteit. Dat herstelt zich weer in de tijd. Er is evenwel specifieke begeleiding aanwezig vanuit de onstoffelijke wereld om het proces van sterven te ondersteunen, maar het sterven is wel gecompliceerder dan bij het overlijden van iemand die veel minder medicijnen in zijn lichaam heeft gehad.

Kindersterfte

Inspiraties hoe het diepe trauma dat bij volwassenen ontstaat bij (massale) kindersterfte andersoortig beleefd kan worden, waardoor genezing van dit trauma plaatsvindt.

Extra verzachtende hulp gewenst bij massale kindersterfte.

In het huidige wereldwijde hulpverlenercircuit is men er te weinig van doordrongen dat de trauma's die opgelopen worden als er kindersterfte plaatsvindt bij calamiteiten, verdiept in etsen, omdat de volwassenen die daar bij zijn als het ware ook in hun eigen onschuld verzwaard getraumatiseerd worden. Mijn (Marieke) begeleiders hebben aangegeven extra informatie te willen doorgeven, hoe daar verzachtend op ingewerkt kan worden met weinig extra middelen.

De fysieke realiteit is ogenschijnlijk wreed maar de afstemming op de lichtgevoeligheid van het kind dat uit het lijden geplaatst is, werkt heilend.

Jonge kinderen zijn nog niet 100% geïncarneerd met een totale zielsopdracht voor dit leven. Dat maakt het overlijden makkelijker voor hen. In wezen is het kind dat overleden is heel bijzonder lichtgevoelig doordat na het fysieke overlijden het zich nog heel lichtbestendig kan gedragen. Jonge kinderen (en zij roepen juist vaak het onschuldgevoel op in volwassenen) zijn nog niet 100% geïncarneerd. Deze informatie is nog niet zo bekend, maar ik heb hier al tal van inspiraties over gekregen. Een ziel komt als hij incarneert maar met een deel van z'n informatie voor dit leven binnen. Vervolgens wordt er ongeveer om de 7 jaar als het ware een nieuw incarnatieproces van informatiestromen aan het lichaam toegevoegd om ruimer van bewustzijn de jaren die voor hem liggen in te gaan. Als een ziel incarneert en als baby geboren wordt, is hiervan een belangrijk deel geïncarneerd maar daarin ligt nog niet zijn hele zielspotentie voor dat leven. Dit houdt in dat de lichtgevoeligheid voor de onstoffelijke wereld nog opener aanwezig is.

Per 7 jaar worden er nieuwe informatieën uit vorige levens geïncarneerd. Dat wordt niet bewust herinnerd, maar wel als sferen herkent. Zo zie je vaak dat kinderen in de pubertijd een enorme ommekeer krijgen. Er incarneren dan veel gevoeliger informatiestromen aangaande zaken die er

nog liggen van vorige levens. Daar kunnen pubers helemaal rusteloos en ongedurig van worden, omdat het met hun normale denken niet te verklaren is.

Verskil in overlijden op verschillende leeftijden. (Jonge) kinderen zijn lichtgevoeliger, kunnen makkelijker hun lichaam verlaten en blijven daar niet zo emotioneel aan kleven als volwassenen.

Je kunt je voorstellen dat als een kind overlijdt tussen 0 en 7 jaar dat de lichtfrequentie, de frequentie van onbezetheid, nog groot is. Bij kinderen van 7 tot 14 jaar is al meer informatie geïncarneerd, maar is er ook nog een redelijk stukje onbezet. Hoe ouder je wordt, hoe minder onbezetheid er nog is. Een kind dat jong overlijdt is lichtgevoeliger, vlinderlichter. Dat maakt dat als kinderen plotseling overlijden, ze ook plotsklaps uit hun stoffelijk lichaam zijn. Ze blijven daar niet zo aan kleven, ze hangen niet zo aan het emotionele bewustzijn vast, dus laten ze nog makkelijk los.

Afstemming op hun geestelijke kindje als een zielsverwantschap is he-lend voor ouders in hun rouwproces.

Als ouders er open voor zouden zijn, dan is het licht dat het overleden kindje in zich heeft, een bemoediging voor het rouwproces waar de ouders in gaan stappen. Dat vraagt een afstemming op het geestelijke kindje vanuit een zielsverwantschap in plaats van op het fysieke overleden kindje. Als dat meer gangbaar zou zijn in een gemeenschap en er sterven collectief (jonge) kinderen (bijvoorbeeld door een bom die op een school valt), dan zijn de kinderen, ook al hebben ze in een hele akelige situatie gezeten, veel lichtgevoeliger na hun overlijden dan een volwassene die precies hetzelfde meegemaakt heeft.

Op dat moment is de aanwezigheid van personen belangrijk die ouders helpen het kind te gaan voelen zoals het is na het overlijden. Iedere ouder die deze ervaring eenmaal ondergaan heeft, rouwt anders.

De aardse realiteit is, dat het leven ogenschijnlijk wreed is. Juist omdat je met een open hart van dit kind hield, heb je een shockerende ervaring opgedaan. Dat is een confrontatie. Als je je echter vervolgens open durft te stellen naar de lichtfrequentie van het kind na het overlijden, dan is daarop een verlichting gaande. De aandacht vanuit de ziel van de ouders voor hun kind richt zich niet meer op het lichaampje maar op de ziel van het kind, die zich in de meeste gevallen in een lichte omgeving bevindt, waarmee de ouders zich zo op dat moment ook verbinden. Daarin kan grote troost worden beleefd. Dat maakt dat je wel rouwt om het fysieke heengaan van je kind, maar dat het niet als een onverbiddelijk einde wordt ervaren.

Dit gedachtegoed is ongewoon. Bij overlijdensdiensten van kinderen wordt nooit geopperd om af te stemmen op hoe het kind nu is. Als dit vaker zou gebeuren, zijn er altijd enkelen binnen een familie die daar ge-

voelig voor zijn en iets zouden kunnen zeggen, dat als troost zou kunnen doorwerken op anderen. De afstemming op de lichtgevoeligheid van het kind dat uit het lijden geplaatst is, werkt helend.

Als je op onschuldniveau aangeraakt wordt, kan je hart verruimd worden.

Als je op zo'n onschuldniveau aangeraakt wordt door lijden van kinderen, dan scheurt je emotionele afscherming (afschermende en verengende bewustzijnsvernuwinglaag) en wordt je hart ruimer als je er goed mee overweg gaat. Het komt allemaal neer op een grondacceptatie: de realiteit aanvaarden zoals hij zich op dat moment feitelijk zichtbaar toont en daar dan naar beste kunnen mee overweg gaan.

Kinderen die jong overlijden en al helemaal geïncarneerd waren, zijn vaak hogere zielen en dus makkelijker in een hogere lichtfrequentie te brengen.

Ik sprak eens bij de Kübler-Ross Stichting over het thema sterven bij jonge kinderen. Ik heb daar een hele belangrijke inspiratie ontvangen die me tot vandaag toe is bijgebleven. Daarin werd gezegd dat als kinderen heel jong overlijden dat je er in doorsnee vanuit kan gaan, op enkele uitzonderingen na, dat het allemaal om hoge zielen gaat met al een enorme lichtgevoeligheid. Dat kan anders liggen rondom miskramen of vroeggeboortes, dan kan er ook nog een stukje angst voor incarnatie inzitten. Als kinderen echter jong overlijden en ze zijn al echt geïncarneerd, dan zijn het vaak hogere zielen, dus ook makkelijker in een hogere lichtfrequentie te brengen.

Vraag: waarom overlijden juist hoge zielen zo jong?

Antwoord Marieke: Het zijn meestal zielen die al veelwetend zijn, sterk beseffend, innerlijk onderhoudend met zichzelf en geen uitgaande beweging nog nodig hebben in de buitenwereld, omdat er in de eigen innerlijke kern al een soort Zelfvolmaaktheid gevonden is. Dat maakt dat ze afscheid nemen van het fysieke leven om in het begeleiderschap voort te gaan in de onstoffelijke gebieden. Doordat ze de aardse beperking weer even hebben ondergaan, ook soms middels fysiek lijden, is hun invoelingsvermogen naar de aardse staat van bewustzijn weer vergroot waardoor hun hulpverlenerschap vanuit de onstoffelijke gebieden beter ingeleefd kan worden in directe hulpverlening naar mensen toe gericht. Dus ze zijn door de kortstondige aardegang weer even menselijker bewuster geworden en kunnen daardoor makkelijker aan linken.

Muziek bij stervensbegeleiding

Flemming Lehrmann⁷: Ik ben 30 jaar geleden als arts uit Denemarken gekomen om hier natuurgeneeskunde en homeopathie te doen. Het ging anders dan ik had gedacht. Ik belandde in de verslavingszorg, ik heb 8 jaar met alcohol en drugsverslaafden gewerkt en daarna 22 jaar in de verpleeghuissector, in de ouderenzorg. Ik heb daar heel veel mensen begeleid in hun laatste levensfase, de fase van chronische achteruitgang en de fase van stervensbegeleiding. In de eerste 10 jaar verpleeghuis stervensbegeleiding vond ik altijd dat ik heel essentiële dingen miste, n.l. de bezieling, de spirituele kant.

In 1995 heb ik Thérèse Schröder-Sheker ontmoet, die de school voor muziekthanatologie heeft opgericht in Amerika. Het raakte mij zeer en deed mij besluiten dat ik het hier mee wilde doen. In de loop van enkele jaren vormden wij een groep van mensen die belangstelling had voor muziek bij stervensbegeleiding. Dat heeft er mede toe geleid dat wij de werkgroep Custos in '99 hebben opgericht (later gekoppeld aan stichting MAIA foundation in Rotterdam). We hebben enkele jaren als werkgroep doorgewerkt met muziek. Enkele groepsleden speelden als muziektherapeut of als musicus voor de stervenden in ziekenhuizen en verpleeghuizen. Die groep is nu tot een einde gekomen, maar mijn belangstelling voor stervensbegeleiding is hetzelfde gebleven.

Muziek opent de chakra 's, de zielsfacetten.

Muziek kan een belangrijke factor zijn in het openen van de chakra`s. Muziek opent de zielsfacetten in de mens en werkt zodoende mee om evenwicht te verkrijgen in de lagen die nog niet zijn doorgewerkt in het lichaam, de psyche en het leven. Als dit nog kan gebeuren in de laatste weken, soms dagen, soms uren, dan kan de ziel vrij doorgaan. Het is in wezen een soort heilige taak om mensen te helpen om dat te kunnen, want dan wordt hun voortgang veel makkelijker.

Welke vormen van muziek zijn bij (aanstaand) letterlijk overlijden qua gerichtheid het meest zuiver afgestemd op wat de stervende of de zojuist overledene behoeft om tot innerlijke weldaad in zichzelf weer in te keren?

Marieke: De voorkeur is afhankelijk van de stervende. Is er geen voorkeur, dan zijn instrumenten met hogere ijle tonen met een lange naresonantie in de verijling het meest geschikt. Er zijn meerdere soorten muziek haalbaar in dit soort situaties. In het geval dat de stervende zelf een bepaalde voorkeur heeft voor een instrument kan daar rekening mee gehouden worden. Als er geen speciale voorkeur bij de stervende bewust is of kenbaar gemaakt kan worden, dan zijn de volgende instrumenten (die binnen onze cultuur bekend zijn) het meest voor de hand liggend.

⁷ Flemming Lehrmann is natuurarts en verpleeghuisarts

- Harp is veelzeggend.
- Vioolspel dat opzwevend uitlift qua klankkleur is geschikt.
- Fluittonen die verijlen met een lange naresonantie in die verijling.
- Instrumenten die hogere tonen kunnen veroorzaken waarvan de naresonantie dient te verijlen zonder galmend bijeffect.
- Alle fluisterzachte instrumenten die klanken verspreiden, haast als geuren die even langskomen waaien. Zachte geluidjes die amper registreerbaar zijn.

De aanzet van het instrument moet vloeiend zijn in plaats van inbrengend. De naresonantie dient te verijlen zonder galm. Zang dient een soepel bewegende intonatiestroom te hebben zonder onderbrekingen.

Niet geschikt is bijvoorbeeld de triangel. Het wonderlijke is, ik krijg te zien waarom een triangel niet geschikt is. Ik zal dit proberen uit te leggen. Op het moment dat je aan het wegglijden bent en de triangel wordt aangeslagen (het aanslagmoment is een opstapmoment), dan haal je iemand uit de vervaging terwijl de vervaging juist zo belangrijk is. Dit geeft aan dat bij de zachtere instrumenten (waaronder de triangel normaliter zou vallen) het opstapmoment van de muziek alleen maar vloeiend ingegeven mag worden.

Misschien is het goed per instrument nog een keer goed te kijken wat mogelijk is. In het algemeen dienen de klanken opstijgend van aard te zijn. De aanzet van het instrument moet als het ware vloeiend zijn in plaats van inbrengend. De naresonantie dient te verijlen zonder galm. Als het met zang opgeluisterd wordt, dan dient het een soepel bewegende zang intonatie stroom te worden die voortzëttend is zonder onderbrekingen, omdat het anders de stervende weer 'wakker' maakt.

Mantra's kunnen behulpzaam zijn in een cultuur waar deze gekend worden om rust te brengen in eventueel aanwezige emotionele heftigheid. Daarna dienen andere klanktonen ingebracht te worden om het werkelijk loslaten te bevorderen.

In bepaalde culturen zijn mantra's behulpzaam omdat men mantra's kent. De mantra bouwt een sfeer op die gelijkstemmig aanhoudend is. Het veroorzaakt rust en een stille innerlijke bewogenheid, vaak met thema's waarvan men vaak niet eens weet dat men daar letterlijk op in-seint. Maar de mantra bewerkstelligt het loslaten niet. De mantra kan rust brengen in de emotionele heftigheid van iemand die fysiek in grote nood is en gaat sterven. Daarna dien je de mantra los te laten. De mantra is de voordrempel. Je dient dit vervolgens op te liften door andere klanktonen in te brengen.

Neuriën kan gebruikt worden ter egalisering van de gevoelswereld, maar daarna dient zang ingebracht te worden met een verijlend geluid, gezongen door een of meerdere zangers(essen) die zich geestelijk kunnen optillen.

Neuriën wordt vaak door mijn begeleiders benoemd als een van de belangrijkste klanken voor mensen die net trauma's meegemaakt hebben, omdat in het neuriën de gevoelswereld geëgaliseerd wordt. Als iemand bijvoorbeeld bij barensood of bij andere fysieke of psychologische pijnen neuriënde mensen om zich heen vindt, dan neutraliseren al de 'ongerechtigheden'. Daarna komt echter pas de echte overgave. Dat vraagt een hele andere klanktoon, een andere inzet om omhoog te bewegen. Dan heb je verijlende geluiden nodig, zang in een heel hoog commitment aan die hogere belevingswereld zonder dat het gekunsteld is of op ego berust. Het dient dus ook niet in een overtoon gezongen te worden. Een van de redenen waarom ik regelmatig moeite heb met opera en operettezangers is, dat er wel hoge klanken uitkomen maar ze vinden geen basale rust. Overgave aan het hogere kan alleen maar vanuit een basale rust in het bekken. Dus degene die zingt, moet wel die toonhoogte kunnen bereiken maar die moet in het stille fysieke midden kunnen blijven. Die moet zich niet fysiek maar alleen geestelijk optillen. Dat kunnen niet alle zangers.

Harp is veelzeggend (of andere instrumentjes met hoge zangerige geluiden)

De Begeleiders zeggen opnieuw dat harp heel veelzeggend is. Harpmuziek heeft haast alle elementen die benoemd werden in zich.

Ik heb wel eens iemand op een wonderlijk instrumentje zien spelen (een soort Schots / Iers instrumentje) met hele hoge zangerige ijle stemmen. Het is heel erg de moeite waard om dit soort instrumenten te inventariseren. Welk instrument wel, welk niet, welke klanktoon wel, welke niet. Het heeft verder ook heel erg met de gevoeligheid van spelen te maken. Welk instrument leent zich om de aanzet te vermijden, als het ware onopvallend te laten zijn, meeglijdend en welk niet.

Gezongen teksten hoeven hierbij niet nadelig te zijn. Thérèse Schröder-Sheker heeft in Amerika voor het eerst harpspel bij overledenen geïntroduceerd. Zij zingt tijdens het harpspel. Het is heel specifieke zang. Het heeft te maken met een enorme verijling in de stem terwijl ze zelf in balans is.

Als de muziek vlinderlichtheid oproept, dan weet je dat je op het juiste punt aangeland bent. Teksten dienen qua inhoud elementen van licht en eeuwige liefde in zich te dragen.

Mijn Begeleiders zeggen: als de muziek vlinderlichtheid oproept, dan weet je dat je op het juiste punt aangeland bent. Op dit gebied is heel veel mogelijk, bijvoorbeeld in samenzang of in het samen bespelen van meerdere instrumenten mits de gerichtheid zuiver is. Er dient veel oefen-

ning vooraf plaats te vinden, omdat wanneer mensen het te spontaan gewild op zo'n plek uitvoeren en zich daar van te voren niet diepgaand mee ingelaten hebben, ze dan net niet de juiste afstemming hebben en het kunnen verstoren. Ook al is de intentie goed, bepaalde klanken kunnen de ander toch onrustig stemmen of zelfs terugtrekking bewerkstelligen uit het feitelijke loslaatproces wat gaande is. Het vraagt oefening voordat het kunst baart. Ook voor een grote instrumentdeskundige verdient het aanbeveling steeds weer heel serieus en zorgvuldig helemaal opnieuw naar de tonen te luisteren en op die vlinderlichtheid van ingang te toetsen en daar de composities op samen te stellen.

Als er gesproken zang of woord in verbonden gaat worden, is het belangrijk dat de elementen die lichtheid teweegbrengen zoals de (letterlijke) lucht, vlinders of bloemen in de teksten geweven worden. Alles wat behulpzaam is om de lichtheid op te roepen: het kan poëtisch zijn, het kan de eeuwige liefde zijn, de zielsverwantschappen die altijd blijven leven. Het kan gaan over dat wat het hart gekend heeft nooit teloorgaat; dat waar liefde is, altijd liefde hervonden wordt. Dat soort teksten geven allemaal geruststelling om los te laten.

Bij grootschalig sterven bij een calamiteit met alle individuele bewustzijnsniveaus door elkaar heen van getraumatiseerde mensen, stervenden en gestorvenen bijeen, kan muziek bindend zijn, waardoor ieder zich gedragen voelt binnen het proces waarin hij staat. Individueel gezien komt het een enkele keer voor dat vergevorderde zielen die overleden zijn dit niet nodig hebben, zelf al zo sterk verlangend zijn verder te gaan en stilte ambiëren om onstoffelijke hemelse muziek op te kunnen vangen.

Geef daarom immer in de muziek de glans van verstillings mee, zodat zielen zich na het letterlijk overlijden ook makkelijk van de klanken kunnen onttrekken om hun zielenreis naar de lichtgebieden toe aan te kunnen vangen.

III Hoofdstuk III

Hulpverlening aan overledenen in hun eerste fase in de onstoffelijke wereld

(visies en inspiraties).

Inleiding

Er is een wezenlijk verschil tussen de hulpverlening aan hen die overleden zijn en aan hen die overlevenden zijn. Dat loopt op rampplaatsen vaak door elkaar heen, terwijl het belangrijk is verzorgers voor overledenen en verzorgers voor overlevenden in te zetten. Dit ook in relatie tot de urgentievraag van wie het eerst moet worden weggehaald op een plaats van onheil. Het is belangrijk om daar soms in gelijkwaardigheid naar te kijken, want als iemand net overleden is, dan is hij weliswaar dood, maar het is ook van belang dat iemand in rust overgaat. Dit hoofdstuk brengt inzichten naar voren hoe je op de plaats des onheil rust kunt creëren en de voorwaarden kunt scheppen, zodat de overledenen in de uren na het overlijden letterlijk kunnen onthechten van hun stoffelijk lichaam en zonder onnodige traumata verder kunnen reizen in de onstoffelijke gebieden. Bij te weinig inzicht in sterven, ben je alleen met de overlevenden bezig en dat is dus niet altijd terecht.

Samenvatting groepsuitwisseling.

Er zijn meerdere visies over sterven en de periode erna.

In het delen over de visie van hoe we naar het sterven kijken, is het eerste gevoel wat gedeeld werd dat er zoveel diverse meningen over het leven na de dood zijn.

- a) Er zijn inspiraties die ervan uitgaan dat er altijd voldoende opvang is op het moment dat iemand overlijdt. Het sterven was vooraf de bedoeling. De ziel heeft hiervoor al instemming gegeven. Het sterven verloopt om die reden bij vele mensen vredig, want het is hun tijd, dus waarom zou je omzien.
- b) Op dit moment zijn er ook doorgevingen dat grote rampen (zoals de Tsunami) onderdeel zijn van een groot kosmisch herstelplan. waarbij de visie is dat overledenen direct doorgaan naar de gebieden van het licht.
- c) Daar is op gereageerd door iemand die benoemde dat dit toch teveel als een jubelstemming overkomt. Het ligt in haar beleving genuanceerder, omdat het menselijk betoon vraagt, dat het afleggen van je menselijk zijn verwerking kan vragen op een menselijk niveau, voordat je in de lichtere atmosferen kunt komen van de hemelgebieden.

- d) Daar werd op ingegaan door iemand die zei: wat des ziels is, is niet altijd doorgedrongen tot in de persoonlijkheidsstructuur van iemand, waardoor iemand totaal verrast kan zijn omtrent dat wat de ziel altijd al geweten heeft. Dat kan dus inhouden dat wat des ziels is niet altijd menselijk geïncarneerd ervaren is, zodat sterven ook als nood ervaren wordt. Het doet sowieso bij veel mensen letterlijk pijn. Het vraagt om afscheid nemen. Het vraagt op het menselijk niveau het een en ander.

- e) Daar werd op ingegaan door iemand vanuit de eigen ervaring van een eerder overlijden in een vorig leven in een oorlogsgebied. De ervaring deelgenoot geweest te zijn aan niet direct in het licht overgegaan te zijn, het gevoel gehad te hebben langer verbleven te zijn in die atmosferen, maar ook enigszins zelfs hulpgevend actief geweest te zijn voor derden die daar ook nog waren. Tot er een moment kwam van stilte, overzicht en algemene overkoepelende bezinning, voordat eigenlijk het licht zich helemaal ontsloot en de nieuwe fase aanbrak van echt helemaal opgenomen te zijn in een lichtere gesteldheid.

Onbewust sterven kan traumatisch zijn.

Iemand vertelt hoe de reïncarnatietherapie werkt met de traumatiek als gevolg van een eerder sterven. Hoe onverwerkte processen aangehecht blijven en meegenomen worden naar een volgend leven.

Flemming Lehrmann voegt toe dat er heel veel onafgewerkte processen plaatsvinden tijdens het sterven, met name door gebruik van medicamenten, onbegrip in de omgeving van de stervende (b.v. in het ziekenhuis) en als er geen enkele voorbereiding is geweest.

In de onstoffelijke wereld zijn zoveel sferen (lichtfrequenties) als er in mensen actief zijn.

Marieke: In de onstoffelijke gebieden zijn zoveel sferen, naar gelang hier op aarde de sferen in mensen actief zijn. Bij het letterlijk loslaten van de aarde, word je zoals ik dit ervaar opgenomen in de sfeer van gelijkgestemden. In die zin zou met name hulp aangeboden kunnen worden aan hen, wiens sfeer duisterder is, waardoor deze zielen zich bij traumatisch overlijden heel moeilijk kunnen heroriënteren op een lichtere frequentie. Je zou ze kunnen ondersteunen in hun leerproces (dat ook daar verder gaat) om lichtbestendiger te functioneren, zodat de narigheid waaruit ze komen niet onnodig lang doorresoneert.

Deelnemer: je gebruikt het woord frequentie, ik denk dat dit heel juist is, omdat alles trilling is. Ook ons bewustzijn.

Met name mensen zonder een gezonde Ik-ontwikkeling worden bij calamiteiten getraumatiseerd, omdat de omgeving geïnternaliseerd wordt,

daar waar het Ik had moeten huizen. Het gevolg is een rondgonzend herbelevingsveld na het overlijden en een niet kunnen onthechten.

Marieke: ik heb langdurig gewerkt op uitbreiding van therapieën voor mensen die gemarteld zijn en daardoor getraumatiseerd. Dat werk is nog niet klaar. Er ligt echter al heel veel informatie. Het meest centrale wat ik hierover kan zeggen is, dat er bij mensen die op aarde leven zonder een gezonde Ik-ontwikkeling de grootste trauma's voorkomen wanneer ze gemarteld worden of bij een calamiteit betrokken raken. Als het natuurlijke Ik diffuus is en er geen kernplaatsing van de persoon zelf gaande is (waardoor de ziel geen goede aanhechting heeft gemaakt met de persoonlijkheidsstructuur), bewerkstelligen verwondingen dat mensen geestelijk kunnen gaan dwalen, zeker na overlijden. Iemand met een gezond Ik-bewustzijn houdt in herinnering dat zijn lichaam gemarteld wordt, maar dat hij meer is dan zijn lichaam.

Iemand wiens Ik van nature nog niet geboren is, internaliseert daarentegen de omgeving in zichzelf en raakt hierdoor getraumatiseerd. Op het moment van overlijden, is er dan een geïnternaliseerde omgeving actief, waar het Ik had moeten huizen. Dan raakt zo iemand in een rondgonzend herbelevingsveld na het overlijden. Hij kan zich daar niet goed van onthechten, omdat de verbindingen met het Ik niet goed gemaakt zijn. Je dient na het overlijden energetisch haast de ziel weer in verbinding te stellen met de natuurlijke wil, de hogere wil, zodat hij zich kan ontladen van de opgedane ervaringen en er onthechting kan plaatsvinden. Hier ligt volgens mij heel veel cruciale informatie. Als er sprake is van een grote calamiteit en er zijn veel Ik-diffuse mensen aanwezig op zo'n plaats, dan krijg je een giga lijden, ook in de onstoffelijke sfeer, omdat de normale zielsverbinding niet goed plaatsgevonden heeft. Overal waar zich daarentegen een gezond Ik temidden van een grote calamiteit bevindt, is de kans op een snelle lichtverbinding voorradig.

Wat voor hulp is er voor de overledenen te verwachten vanuit de onstoffelijke wereld?

Er is veel begeleiding vanuit de onstoffelijke gebieden bij massale sterfte.

Marieke: Het eerste beeld dat ik oppak is dat er een enorme aanwezigheid is van onstoffelijke begeleiding letterlijk aanwezig boven de rampplaatsen, waar leed plaatsvindt. Het wonderlijke van mijn waarneming is dat die aanwezigheid zich wat hoger in de ether bevindt. Zoals ik het energetisch waarneem, is er allerlei onstoffelijke begeleiding actief, haast als een deken hangend (als je het vanaf de aarde beziet tot aan hoe hoog de letterlijke wolken hangen) zo ongeveer op de hoogte van het midden tussen de wolken en de aarde. Van daaruit is er een gerichte afvaardiging (dus niet iedereen komt naar beneden), die telepathisch in contact staat met de anderen die op dat etherisch niveau wat hoger verblijven. Ik neem waar dat er eerst geestelijke verschijningen rondgaan,

die via kleine handelingen, de etherische lichamen van stoffelijke lichamen helpen scheiden. Pas als deze specifieke handeling verricht is, komen er meerdere verschijningen naar beneden, specifiek gericht naar de persoon toe die als het ware al een soort voorbehandeling heeft ondergaan.

Het is alsof de eerste groep heel specifieke gekwalificeerde geestelijke gestalten zijn die op een heel zuiver niveau van lotsbestemming en inschatting van de fysieke en geestelijke verbinding, behulpzaam zijn de laatste draden die zich nog aan het fysieke lichaam verbinden, versneld af te scheiden. Het is alsof dat zo'n hooggevoelige opdracht is dat daar niet iedereen mee gemoeid is, alsof dat heel specifiek werk is. Als dat gedaan is, dan komt er per persoon gerichte begeleiding naar beneden. Het is haast alsof er een telepathische overdracht plaatsvindt van degene die het losknipwerk doet en degenen die daarop aangestuurd worden.

Vraag: is het ook zo dat deze verschijningen die dan aangestuurd worden om verder behulpzaam te zijn zich vaak vertolken in de verschijningen van eerder overleden dierbaren?

Marieke: Er zit een fase tussen. Dat is zoals ik het bericht krijg. Er zijn (ik noem het maar) aparte gediensstigen die echt behulpzaam zijn met het afscheidingsproces van het fysieke naar de onstoffelijkheid van bestaan. Daaromheen worden uiteindelijk de al veel eerder overleden dierbaren, indien mogelijk, geplaatst om de ander te helpen die doorgang te maken. Dat is niet altijd aan de orde en soms pas in een veel later stadium, namelijk als iemand letterlijk aangekomen is in de onstoffelijke wereld, waar de lichtintentie optimaal actief is. Dus het is persoonsafhankelijk wanneer de verschijningen van overleden dierbaren al zichtbaar zijn.

Vraag: Geldt de "procedure" zoals we die tot zover beluisterd hebben voor iedereen, of zijn er ook zielen niet onderhevig aan dit ritueel?

Marieke: Dit ritueel is in principe algemeen geldend. Het kan somtijds geschieden (en dat is waar jij op doelt), dat ondanks dat de afhechtingsprocessen in volle gang zijn, de overledene zich niet gewaar is van zijn nieuwe staat van zijn omdat hij nog te stoffelijk denkt en zijn waarnemingsveld stoffelijk interpreteert.

Uitleg: eerder werd erop gewezen dat het zintuiglijk waarnemingsveld vlak na overlijden nog sterk actief is. Als je dat nog stoffelijk interpreteert, dan ben je niet in staat in diepte al te ervaren dat je gescheiden van je stoffelijk lichaam functioneert.

Wanneer een ziel minder makkelijk overgaat, kunnen mensen wat betekenen.

Ik ga nu kijken naar de fases wanneer een ziel minder makkelijk overgaat. Het is pijnlijk en echt heel verdrietig wat ik zie. Ik zie een overledene als het ware aan het fysieke lichaam van een dierbare trekken. Hij

weet zich niet gezien, is zich tevens gewaar van de fysieke en de psychische nood van de ander maar kan geen contact maken. Dat is hartverscheurend om te zien, omdat het een heel emotioneel proces is voor de overledene.

Daar proberen de onstoffelijke begeleiders contact mee te maken. Maar in de nood van die hartverscheurendheid (stel zo'n situatie zelf maar voor op het moment dat een van je dierbaren onverwacht voor je ogen overlijdt), is het niet makkelijk voor die onstoffelijke begeleiding om dan helemaal door te laten dringen. Op deze momenten kunnen mensen wat betekenen, want dat is wel iets dat ik geleerd heb in mijn hele werk: de onstoffelijke wereld kan heel veel betekenen, maar bepaalde energieën kunnen ze niet overdragen. Dat dient via de fysieke inwillendheid van iemand anders op aarde. Iemand die bewust daartoe bereid is en dat vanuit een hoge graad van onthechting vrij wil geven. Dus ondanks dat de onstoffelijke wereld een enorme bijdrage kan leveren, zijn ze afhankelijk van aards levende mensen voor een bepaald niveau van werkzaamheden.

De onstoffelijke stervensbegeleiders kunnen het niet alleen bij grote calamiteiten. Er zijn helpers nodig uit de fysieke wereld die zich onstoffelijk kunnen afstemmen op overledenen die nog onvoldoende lichtgesteldheid hebben, waardoor ze nog onbereikbaar zijn voor de onstoffelijke helpers. Uitleg: de onstoffelijke begeleiders hebben geen fysieke aanwezigheid en hun fysiek herinneringsvermogen is nog minimaal. Ze kunnen wel vanuit inzicht van alles benoemen, maar het letterlijk fysiek ervaringsniveau ontbreekt. Als wij die hier op aarde nog een fysiek ervaringsniveau hebben, vanuit neutraliteit aanwezig zijn of mediteren, dan kunnen we op een fysieker niveau mededogen en aandacht genereren naar degene die hartverscheurend als overledene lijdt op dat moment. Dat wordt directer opgepakt dan dat de onstoffelijke wereld hen dat kan aanreiken. De onstoffelijke begeleiders kunnen iets aanreiken op het moment dat zo'n overleden persoon zich lichtgestelder gedraagt, want alleen dan kunnen overledenen de lichtfrequentie van de onstoffelijke stervensbegeleiding herkennen. Als ze echter door het lijden verscheurd zijn, hebben ze die lichtfrequentie in onvoldoende mate open. Dan is de onstoffelijke verbinding met iemand die nog fysiek hier leeft makkelijker in overdracht.

Dit is een van de redenen toen ik indertijd gevraagd werd door de onstoffelijke wereld om dit Samenwerkingsverband Traumahulpverlening Nederland (STNL) op te starten (en Frans Feith en Tineke Segaar⁸ ontmoette die daar ook hun gevoeligheid op hadden). De begeleiders zeiden steeds weer: dit is een periode van voorbereiding en het is heel belangrijk dat die voorbereiding serieus gedaan wordt, zodat mensen voldoende bewustzijn hebben om actief aan noodleniging bij te dragen,

⁸ Tineke Segaar, psychotherapeut, directielid a.i. en mede-oprichtster stichting Samenwerkingsverband Traumahulpverlening Nederland (STNL).

als er een hoge nood op aarde gaande is. Dit is zo`n onderdeel dat voorbereiding vraagt. De onstoffelijk wereld kan veel, maar er zit dus een gebied tussen waar wij nodig zijn. Er is bewuste afstemming van mensen nodig (elders of dichtbij) om hun werk te vervolmaken. Om dat goed in kaart te brengen, dat is ongelooflijk belangrijk.

Naar aanleiding van een discussie en een aantal misverstanden legt Marieke haar beelden over de hartverscheurende situatie wat gedetailleerder neer. Het gaat er niet om dat overledenen minder lichtfrequentie zouden hebben, maar ze kunnen er niet bijkomen door het extreme lijden dat zich op dat moment aandient.

Marieke: het beeld waar ik nu inzit, is een groot gebied waar calamiteiten plaatsvinden, massale sterfte en veel gewonden. De overledenen bemerken nood bij dierbaren die nog (net) niet gestorven zijn: een gigantisch lijden. Dat is een ander type lijden dan dat wij rouwen omdat er iemand overleden is. Dit wil ik toch uitdrukkelijk benoemen. Piëteit hebben naar het lijden van je nabestaande is een lichter lijden voor de overledene, dan het lijden wat een net overleden moeder bijvoorbeeld hartverscheurend ervaart op het moment dat haar kind daar nog ligt te creperen. De overledene reageert vanuit zielsverbondenheid met iemand op aarde die op dat moment extreem lijdt; dat is de vorm van lijden die ik hier bedoel. Op dit soort momenten is dus blijkbaar die aanwezigheid van mensen (op afstand of dichtbij) ongelooflijk belangrijk, omdat de onstoffelijke wereld net te weinig raakvlak heeft, omdat ze niet fysiek meer zijn om nog in voldoende mate in de duisternis van dat lijden binnen te kunnen treden.

Basisprincipes van menselijke onstoffelijke hulp bij hartverscheurend lijdende overledenen: liefdesenergie sturen via een sterk aardingsprincipe, b.v. bekkenlichtfrequenties.

Je kunt het algemeen doen vanuit liefdesenergie sturen. Dat is een hoop licht. Daar hebben ze in de onstoffelijke wereld ook genoeg van, maar gestuurd vanuit een fysiek niveau is het anders georiënteerd dan daar. Dat helpt dus zeker. Het vraagt echter wel om een enorm aardingsprincipe van de mensen die het doen. Zij moeten namelijk bewust contact durven zoeken met de shockervaring van de overledene in een volledige aarding in henzelf van bekken, heupen, benen en voeten. *Zie in de bijlage de beschreven meditatie.*

Als mensen zich werkelijk met hart en ziel richten naar hen die lijden, dan wordt de ander hierdoor wezenlijk erkend. Dit verkort hun lijden. Wanneer de mensengemeenschap zich bekommert omtrent lijden wat plaatsvindt en die bekommernis is getuigenisvol en wezenlijk bereidwillig zich daarmee te verbinden vanuit hart en ziel, dan ontstaat de mogelijkheid collectief geschapen dat anderen (zowel levenden als overledenen)

die in omstandigheden verkeren van nood zich geweten weten op een aards niveau van beperking. Dit weten maakt hen innerlijk rijp zichzelf meer gezien te beseffen en dit besef gezien te zijn verkort het lijden.

Simpeler vertaald: als mensen ver weg of dichtbij zich werkelijk in verbondenheid vanuit hart of ziel richten naar hen die lijden (zowel overlevenden, als overledenen), dan wordt door die bewuste verbinding vanuit hart en ziel de ander geweten, als het ware erkend. De beweging van collectieve erkenning die daarmee geschapen wordt, maakt dat de individuen daardoor zich dieper zelf kunnen erkennen. Dat verkort lijden. Dat is de boodschap.

In deze tijd waarin wereldburgerschap toeneemt, in de zin dat niemand zich echt kan ontdoen van informatie van zaken die wereldwijd gaande zijn, word je dus ook beproefd om in een wezensechte verbondenheid daarmee te geraken. De erkenning van elkanders bestaan maakt dat men dieper zichzelf kan leven en dat is rondom processen van sterven essentieel van belang.

Steun de overledene door telepathische communicatie zich gewaar te worden dat hij geen fysieke gesteldheid meer heeft.

Het volgende wordt nu geschetst : overledenen hebben als het ware geen huid meer, geen fysiek haar meer, geen stofwisseling meer, geen fysieke ogen om mee te kijken, alles is etherisch opgebouwd. Dat realiseren ze zichzelf onvoldoende. Het is net zoals wij hier zitten en onbewust zijn dat we haar op ons hoofd hebben en dat er ogen in ons hoofd zijn. Dat weten we wel als we eraan denken, maar we voelen ons zo niet continue van alles honderd procent bewust. Een overledene die de beleving heeft dat hij nog op aarde is, voelt zich fysiek. Het belangrijkste uitgangspunt om contact te leggen met de niet fysiekheid is: met hem telepathisch te communiceren via gedachtegangen. Bijvoorbeeld: "Raak dan eens je huid aan, ga je er niet doorheen nu? Kun je je fysieke ogen wel voelen?" Vervolgens voelen ze hun huid en ogen niet! Dat vormt een van de snelste herkenningpunten om een overledene gewaar te laten zijn, dat hij geen fysiek lichaam meer heeft. Zo wordt nog te weinig gecommuniceerd.

Vraag: je gebruikt de term telepathisch; kun je het ook gewoon zeggen?
Telepathisch contact kan doordringender zijn als de gedachtegangen helder en zuiver geformuleerd worden. Als dat ongewoon voor je is, moet je bij jezelf blijven en het op jouw manier doen.

Vraag: Is het ook mogelijk al of niet telepathisch een hele groep van overledenen aan te spreken?

Lezingen geven over dit onderwerp trekt zielen aan. Dat is bijvoorbeeld een mogelijkheid om kennis breed en op grote schaal te verspreiden, zowel naar levenden als naar overledenen gericht. Als we dan spreken over

een rampengebied waar het allemaal net gebeurd is, dan wordt het verhaal anders, dan ga je geen lezing geven. Misschien wel na een maand maar niet op dat moment.

Het is verstandig om de communicatie met overledenen niet alleenstaand te doen, maar vanuit een kring van mensen die op elkaar ingespeeld zijn, elkander bijzonder goed kennen en in een gemeenschappelijke verbinding naar buiten treden. Omdat daar waar honderden overledenen zijn en zich niet zeker weten omtrent de staat van hun zijn, zij hun onzekerheid bovenmatig prijsgeven, in dit geval tegen een persoon die het alleen doet. Dat zou iemand die bemiddelt in deze functie van contactlegging met overledenen bovenmatig kunnen doen verlammen. Dus ook al is de gerichtheid zuiver en het weten bijzonder, dan nog is er steun en toeverlaat nodig, indien mogelijk, voor degene die dit feitelijk uitvoert. Die dient als het ware energetische ondersteuning te verkrijgen door een gemeenschap van mensen, die zich werkelijk verbonden met hem of haar voelen. Vanuit die positie is er veel te verrichten. En kan innerlijke kracht goed gehandhaafd blijven in de functie die men uitbeeldt

Uitgangspunten om een groep overledenen te ondersteunen

Doel: overledenen kunnen zich zo bewust worden van hun nieuwe staat van zijn, zodat ze zich kunnen heroriënteren en hun opgang bevorderd wordt.

- a) *Zacht fluisterend spreken* wordt aangeraden, omdat spreken in die afgestemdheid opmerkzaamheid genereert bij de overledenen zonder dat er afstoting plaatsvindt. Als je daarentegen schallend zou spreken op een veld met overledenen omdat je denkt dat ze je zo allemaal wel goed zullen verstaan, dan zou dat eerder afkeer genereren dan aandacht. Zacht fluisterend spreken trekt zielen naar je toe, die door het zacht fluisterend spreken aandachtiger luisterend worden. Hun waarnemingsveld is al vergroot. Hun opmerkzaamheid is actief. Juist doordat de intonatie andersoortig gelegd wordt dan doorsnee, is het voor hen opmerkzaam dat er iets anders gebeurt dan doorsnee.
- b) Het is verder belangrijk *zielsgericht te kijken*. Dat is *naar binnen schouwend*. Dus je werpt je blik minder op de lijken. Ook als je er letterlijk bij aanwezig bent, keer je je blik naar binnen. Dat maakt dat je je niet desolaat gaat voelen temidden van lijken, maar dat je je stevig uitgebalanceerd blijft voelen aangehaakt aan je eigen kern, je eigen kern van het bestaan, je zielenkern.
- c) Dan is het belangrijk *instemming te verzoeken van zielen die jouw boodschap direct kunnen verstaan* en daarmee te participeren. Dus

je legt je boodschap uit:

'Niet iedereen hier heeft nog een fysiek lichaam, willen jullie eens proberen om je lichaam aan te raken, en voel je nu je huid, of voel je je haren, of gaat je hand er doorheen? Wie kan dit voelen?' Dit alles leg je heel rustig uit. Je kunt dan ineens een aansluiting voelen met zielen die dat ervaren en die daar niet van in paniek raken. Die zielen kunnen je bondgenoten worden. Zo kun je het langzaam verder opbouwen: 'Kijk eens om je heen! Er zijn bij jullie mensen die zichzelf aanraken en hun handen gaan er doorheen, wat is dat wonderlijk! Kijk er eens naar! En jullie die dat al ervaren hebben, doe dat nog eens voor! Kijk naar elkaar, doe het nog eens. (Je moet je eigen taal daarbij vinden.) "Maar wat verbazingwekkend, dat konden we toch nooit..." Dan kom je op de vraag, hoe dat nu wel kan ... dus zoek eenvoudige taal, probeer dat voor hen ook visueel aantrekkelijk te maken, zoek en stem af op onstoffelijke bondgenoten die daar niet van in paniek kunnen raken, dus ook als zojuist overledenen een beeldende functie hebben naar de andere overledenen toe, die daar nog onwennig in zijn en bespreek dan dat het grote voordelen heeft.

- d) Je moet de *nieuwe zijnstoestand positief labelen*. 'Wat fijn, dat je geen beperking meer voelt aan je lichaam.' 'Heb je eigenlijk wel fysieke pijn, of denk je dat je nog pijn hebt want nu je geen lichaam hebt, kun je geen pijn meer hebben.' Dit soort vragen zijn ongelooflijk belangrijk.
- e) Het is niet verkeerd *met de psychische pijn contact te maken, maar pas nádat ze om zich heen gekeken hebben*. Het is belangrijk dat als je dat doet, dat je niet alleen staat. Zorg, indien mogelijk, dat je bescherming hebt van andere mensen om je heen en dat je van tevoren ook al je eigen onstoffelijke begeleiders uitgenodigd hebt om je te steunen. Vervolgens kan je de overledenen vragen te kijken naar hun eigen onstoffelijke begeleiding zodat het minder persoonsgericht allemaal op jou afkomt.
- f) Het is belangrijk om in een *logische volgorde te spreken* en het vanaf de herkenning dat hun lichaam niet meer fysiek is, de goede kant op te duiden.
- g) *Sprek niet zo zeer over nabestaanden, maar over zielsverwanten* als je tegen hen spreekt over hun dierbaren die achterblijven. Dat klinkt anders. Dit is een heel belangrijk gradueel verschil; het geeft een heel andere lading. Zielsverwantschap is tijdloos en niet beperkt. Als ze daar meer over willen ervaren, dan is het heel belangrijk zich te richten naar de lichtwezens die ze zien, omdat die hen alles daarover kunnen aanwijzen. Dan gaat het ook niet allemaal via jou, maar dan

wordt in dat grotere veld met die onstoffelijke wezens verder verdiept waarvan jij de aanvangsvorm neergelegd hebt. Jij slaat de brug.

- h) *Roep niet onnodig beeldende herinneringen op aan de narigheid die ze fysiek ondergaan hebben vlak voor het overlijden.* Dat zou het voor hen moeilijker maken om weg te gaan. Een voorbeeld hoe het wel kan: 'Er is onverwachts veel rumoer geweest. Er zijn veel onverwachtse dingen gebeurd. Wat zijn jullie toe aan rust, aan iets fijns!' Dus je benoemt het in een heel algemene context zonder dat je het in detail benoemt: veel rumoer, onverwachtheid e.d..
- i) Daarna meteen *ingaan op de emotionele nood* daarvan: wat zijn jullie toch toe aan rust! Aan stilte, aan vredigheid, aan zielsverbinding. En dan krijg je een andere laag. Als je het te feitelijk te veel in die heroriëntering brengt, schrikt het af. Het liefst willen ze alles heel rooskleurig zien. Door de verschrikking die ze doorgedaan zijn, wordt de polariteit opgeroepen in de psyche: dat is de hang tot een hele vredige staat van bewustzijn. Hier kun je op anticiperen door daar iets over vrij te geven, hun hang naar warmte als het koud is op zo'n slagveld. En de hang naar licht omdat het zo grauw is, of dat het donker is, het is misschien wel nacht daar. Dus probeer in de polariteit te spreken van hun ervaring, dat je daar tegenwicht in aanbiedt, dan krijg je ze geestelijk positief het makkelijkst mee om verbinding te leggen met de potentie van hun nieuwe bestaan.

Als je zelf fysiek aanwezig bent op de plaats van de calamiteit, is het dus belangrijk om de net overledene heel subtiel positief zo goed mogelijk van zijn vernieuwde identiteit bewust te maken. Wanneer ze deze eigen identiteit op volle kracht ervaren, zijn ze ook bovengemiddeld in staat om te werken met wat er voor hen ligt. Overal waar je daarom de nieuwe identiteit vanuit erkenning bevestigt, neemt lijden af. Dat kun je ter plekke doen, maar ook op afstand.

Wat is er nog meer mogelijk als hulp vanuit de stoffelijke wereld in de eerste fase van de onstoffelijke status?

Marieke: Ik ga nu vragen wat er nog meer kan dan dit.

Mijn begeleiders geven aan dat bepaalde kennis verzegeld is, dat wil zeggen niet algemeen toegankelijk, omdat de doorsnee luisteraar hiervan het besef van de mogelijkheden niet aankan, noch kan vertegenwoordigen. Ze kunnen alleen maar die kennis vrijgeven die mensen algemener uit kunnen voeren. Degenen die bijzonderder en specifiek (spiritueel) kunnen werken, worden op maat bediend door de onstoffelijke wereld om te verrichten waar de onstoffelijke wereld hen zelf capabel voor acht. Dus ik ben gebonden aan uitspraken die ik algemener uit kan zetten, omdat die meestal goed gaan als mensen ze opvolgen. Dingen die misschien mensen zelf op grond van hun intuïtie ondernemen, zijn op maat gesne-

den. Dat is een belangrijk begrip dat mensen hun eigen intuïtieve kanaal daarin durven te vertrouwen. Dus ik ga op algemene maat dingen vrijgeven.

Gedachteloos in 'zijn' verkeren voegt zaken toe die in essentie nodig zijn. Het wonderlijke is: ik zie steeds beelden van een plek waar veel gebeurd is, maar waar al zo'n serene stilte in is neergedaald dat de stilte daar zo werkzaam is op ieder gebied, dat menselijk geluid zelfs nog verstorend zou zijn.

Als mensen haast gedachteloos zouden kunnen functioneren in 'zijn', dan kunnen ze vanuit de zijsimpuls zaken toevoegen die ondersteunend zijn aan wat daar in essentie nodig is. Echter de mensen die daartoe zijn opgeleid, zijn sporadisch te vinden. Dat is het punt. Omdat dit zeldzaam voorkomt, ga je werken aan verbetering van randvoorwaarden om een energie als dit te bewerkstelligen.

Randvoorwaarden om een helende serene stilte op te roepen op de plaats waar de overledenen zich bevinden.

- I *Geurverspreiding* die sereniteit oproept en zuivering teweegbrengt. Indien mogelijk een geurverspreiding teweegbrengen in het veld van slachtoffers die sereniteit oproept en zuivering in doet zetten. Bepaalde aromageuren, de essentiële oliën, die deze kracht hebben uit laten waaiëren in de ether boven het veld van de overledenen.
- II *Zuiver en gericht spreken.* Het belang van zuiver en gericht spreken om in het feitelijke wat je waarneemt, positieve essentiële boodschappen en veranderingen aan te brengen. Deze boodschappen zijn lichtgevoelig en geaard.
- III *Aangepaste kleding waar mogelijk.* Loop daar liefst niet rond in een zwart pak, of te intens fel gekleurde kleding maar bijvoorbeeld in lilawit. zacht blauw of warm zacht geel. Dus de kleuren zo mogelijk aanpassen om herkenbaar te zijn op de uitstraling van rust, licht en zachte hoop.
- IV *Neuriën:* laten mensen die daar lopen, volstrekt kalm neuriën.
- V *Natuurgeluiden,* die echt natuurlijk van aard zijn zoals vogels moeten doorgang krijgen.
- VI Zangerig spreken geleidt beter.
- VII *Verfijnde gebaren.* De gebaren dienen verfijnd te zijn, niet fors. Dus ook als lijken gedragen worden, is het een langzaam uitreiken, een

langzaam opbaren op de baar en een rustig bewegende gang uit het veld van de overledenen en overlevenden.

VIII *Bloemen verspreiden met de kelken open.*

IX *Geurende takken neerleggen.* Leg geurende takken neer die ook bij verder afsterven nog enige tijd blijven nageuren.

X *Op geronnen bloed vers water sprenkelen.* Het is alsof op geronnen bloed vers water gesprenkeld mag worden, omdat dat een (soort) verlichting geeft.

XI *Heilige spreuken zingen* of telepathisch vrijgeven. Het kan helpend zijn, mits zorgvuldig afgestemd heilige spreuken gezongen of telepathisch vrij te geven die te maken hebben met een rustige overgang van de ziel. Bijvoorbeeld teksten over de eeuwigheidsdurende liefde en het immer weer herontmoeten van je zielsverwanten.

XII *Jachtigheid vermijden.* Jachtigheid dient vermeden te worden als men ervan overtuigd is dat het overlijden plaatsgevonden heeft. Als mensen in het paniekgevoel blijven van: ik moet nog redden, dan is hun handeling te weinig in balans en verstoort dat de opgang van de overledene. Dus het is niet functioneel meer om snel iets te doen.

Als dit alles geschiedt middels mensen, dan wordt er een sfeer gecreëerd van maximale verhoging van werkzaamheid van de onstoffelijke wereld die daar ter plekke al werkzaam is.

In het geval er sprake is van ruwe motor geluiden, schreeuwend stemgeluid, kleding die donker en afschrikwekkend is, hoekige gebaren of echo-klanken via luidsprekers, dan kan dat allemaal heel verstorend werken voor de zielsopgang van de overledene. De vrijgegeven praktische kennis hoe je er mee overweg kan gaan, maakt dat er bovengemiddeld verlichting plaatsvindt.

Zijn symbolen in dit verband behulpzaam?

Frans Feith: Ik zit ook nog aan bepaalde symbolen te denken die je misschien mee kan nemen. Het gelijkbenige kruisteken heeft bijvoorbeeld een heel erg sterke werking.

Marieke: Het voelt alsof het niet nodig is. Je moet al helemaal bekend zijn met de symbolen om ze te verstaan, wil je ze in de niet-fysieke staat direct begrijpen en gevoelsmatig je daar mee te verbinden. Als het voor de ander onbekend overkomt, werkt het niet, dan dien je het te laten. Overall echter waar je de beleving van zuiverheid en schoonheid aanreikt, steunt dit wel de sfeer om deze op te liften. Dus draag het voor jezelf als ondersteuning, maar niet als belering naar de ander. Als het symbool jou bekrachtigt, laat het er zijn, maar doe het voor jezelf.

Het is een hele gevoelige kwestie. Ik zie het beeld van iemand die het kruis draagt, zelfs in een omgeving van allemaal mensen die daarvoor Christelijk gelovig waren. Sommigen van hen hebben echter tijdens de catastrofe hun geloof letterlijk verloren. Dan kan het zelfs een tegengevoel oproepen. Wellicht is het een enkeling tot steun, maar die heeft het al verinnerlijkt. Het ligt heel subtiel gevoelig. Het is niet iets als ik me er energetisch op afstem, waarvan een volstrekt 'ja' het antwoord is. Daarom moet het met terughouding beleden worden. Het is voor jezelf.

Er is net gesproken over zangerig spreken en neuriën en heilige spreuken zingen. Het is net als met een geloofsbelijdenis, spreken en spreuken kunnen gekleurd zijn en aan voor- en afkeuren onderhevig zijn. Met name het woordeloze neuriën, heeft het sterkste effect. Het is wat anders als je vader of een dierbare overlijdt: je weet van welk lied ze ontzettend hielden. Ga dan volstrekt je gang. Bij vreemden die je niet kent in hun beleving rondom muziek, dien je het meest neutrale aan te bieden. Of het moet zijn dat de klanken van bepaalde muziekinstrumenten, waaronder bijvoorbeeld viool of bepaalde harpspelen, of andere instrumenten, zo`n oploftend vermogen hebben dat je ze meeneemt.

IV Hoofdstuk IV

Begeleiding nabestaanden (zielsverwanten). Afscheidsrituelen

“Spreek niet over nabestaanden, maar over zielsverwanten. Dat is tijdloos en niet beperkt. Als je het hebt over zielsverwanten, zowel ten opzichte van de overlevenden als de overledenen, dan doorbreek je het tijdgevoel dat de ander weg is, want de zielsverwantschap blijft bestaan. Dus als het taalgebruik veranderd wordt rondom sterven, spreek je vanuit verbinding en niet vanuit scheiding.”

Het is van wezenlijk belang dat verlies gemeenschappelijk gedragen wordt door de verliesdragers. Collectieve rouwverwerking is essentieel. Marieke: Het eerste beeld wat ik krijg is dat het verlies vaak zo ingrijpend is geweest voor mensen die dit ondergaan hebben, dat zij hun verlies menigmaal in een isolement beleven en niet in staat zijn zelf een collectieve verbinding te maken met hen die ook verlies ondergingen. Het is van wezenlijk belang, dat verlies gemeenschappelijk gedragen wordt door de verliesdragers. Het is van belang dat mensen collectief bijeengebracht worden om eenzelfde soort type verdriet met elkander te delen en uit te diepen. Dat is een hoogstaand goed. Want als je niet in gelijke mate deelt met wat je ondergaan hebt, blijf je in een isolement hangen. Dus ouders die kinderen verloren hebben, dienen ouders te ontmoeten die kinderen verloren hebben. Kinderen en volwassenen die hun ouders verloren hebben, dienen mensen te ontmoeten die hun ouders verloren hebben. Mensen die partners verloren hebben dienen mensen te ontmoeten die partners verloren hebben. En mensen die meerdere dierbaren verloren hebben, dienen mensen te ontmoeten die meerderen verloren hebben. Dat is de eenvoudigste richtlijn die afgegeven kan worden. Als dat opgepakt kan worden door de hulpverleners en kan worden verstaan, krijg je een collectieve rouwverwerking die veel gemakkelijker doorstroomt dan dat het te eenzijdig belicht wordt naar hen alleen toe. Je rouwt makkelijker met gelijkgestemden. Je verstaat elkaar met een half woord. Het lijkt alsof je aan leedopstapeling doet, terwijl het tegenovergestelde aan de orde is, namelijk dat je door de herkenning jezelf ziet temidden van anderen waardoor je ook genuanceerder je eigen leed ondergaat. Je fixeert je er minder op. Dat is de boodschap.

Jammerplaatsen inrichten voor nabestaanden ter verwerking van gevoelens.

Verder geven mijn begeleiders aan, dat bij collectieve rampen het lijden vaak verdoezeld wordt doordat de omstanders overmatig gaan spreken. Men spreekt over het lijden, men spreekt over wat er gebeurd is, maar men verwerkt niet ter plekke. Het zou ontzettend behulpzaam zijn als er

op de plaatsen van calamiteiten jammerplaatsen ingericht worden, waar mensen kreunen en klagen zonder te spreken, waar ze huilen en geluid maken.

Immers onnodig verdoezeld lijden bij rouw blokkeert verwerking en geeft verlenging van lijden voor degene die rouwt. De emotionele wond etst steeds dieper in.

Zangerig neuriën als collectieve rouw.

Ik zie zangerig neuriën als collectieve rouw: de weemoed oproepend en de herinneringen loslatend. De resonantie maakt dat de grovere verscheurde gevoelens weer in het zachte perspectief aaneengeregen worden. Wie zangerig neuriet en vooral als men het collectief doet, maakt dat de energievelden die verbijsterd en uiteengereten zijn en haast niet meer in het collectieve veld verbonden zijn, aan elkaar geweven worden. Dus het zangerig neuriën ter plaatse is helend. Er dient daar eigenlijk dag en nacht collectief neuriën te zijn. En dan de beweging daarbij vanuit je bekken, wijdbeens, voeten op de grond en het bovenlichaam haast als een pendel op en neer bewegen van voren naar achteren. Als je zo zit, beweegt en zangerig neuriet, dan ben je innerlijk je hele energieveld aan het herbalanceren. Je komt uiteindelijk weer in een gelijkmoedigheid terecht.

Herdenkingsrituelen op de plaats des onheils.

De bedoelde herdenkingsrituelen zijn herdenkingen op spiritueel niveau voor nabestaanden en voor overledenen en hebben een soort Eerste Hulp karakter.

Liefst direct na de calamiteit al ter plekke herdenkingsrituelen creëren.

Koperen of glazen belletjes met een hoge trillingsfrequentie zorgen voor zo'n lichtfrequentie dat je als overledene wel op moet stijgen.

Marieke: Als een grootschalige calamiteit zich heeft voorgedaan en er zijn op korte termijn nog geen officiële herdenkingsrituelen op komst, dan is het van belang dat er snel (liefst direct na de calamiteit) al ter plekke zaken op gang geholpen worden die de geestelijke gesteldheid van de overledenen en de overlevenden die herinneringen hebben aan die plek, positief beïnvloeden. Een eenvoudige, energetische effectieve manier is het neerhangen van kleine, liefst koperen belletjes met een verfijnd hoge trillingfrequentie die door de wind aangeblazen worden, waardoor het geluid op die plaats gaat vibreren. Fijne glazen belletjes kunnen ook die functie hebben. Alle belletjes dienen gecheckt te zijn op een zuivere en hoge geluidstoon.

Door de wind bewogen uitvergroete vogels en vlinders maximaal licht van materiaal structuur om voor overledenen de herinnering van lijden weg te halen.

Ik zag eerder ook het volgende beeld: ik zag héél lichtvoetige (van prachtig subtiel crèmig wit materiaal) opvliegende vogels en vlinders uitgebeeld worden, die als het ware zó licht van materiaalstructuur zijn, dat de wind ze bewegend houdt. Daar dienen eigenlijk kunstenaars op aanzet te worden om dat effect te bereiken. De uitbeeldingen van de vogels en de vlinders vinden uitvergroot plaats, opdat het op het waarnemingsniveau van de overledenen ook een vergroot aandachtsveld wordt. De impressies van deze uitbeeldingen maken dat de impressies van het ter plekke plaatsgevonden lijden verzwakken. De witte velden van vlinderlicht bewegende vogels en vlindersculpturen halen als het ware de herinnering weg van al het lijden dat daar was.

De overledenen zoeken die plek van het lijden op, maar ze zien iets anders. En wat zien ze dan? Iets dat aan licht gerelateerd is, aan lichtheid van beweging, aan ópstijgendheid van karakter en wat werkelijk door de wind bewogen wordt, dus óók door de ijle stromen van de niet-zichtbare wereld zijn beweging vindt.

Pastelkleurige bloemblaadjes als aangename etherische ondersteuning van overledenen.

Het volgende beeld dat ik ontvang is het belang om (als het geen risico is voor mensen om op de plaats te komen) de plek regelmatig met bloemblaadjes te bestrooien. Bloemblaadjes zo pastel als het maar kan, ik zie héél lichte kleuren zoals crème, wit, lila, roze, het allerzachtste geel, het allerzachtste lila, maar vooral crèmewit. Als de blaadjes aan het verdorren zijn, moeten er weer nieuwe bloemblaadjes komen te liggen. Waarom bloemblaadjes? Als bloemen overlijden, afsterven (op het moment dat je een bloem afknijpt vindt de aanvang van het sterven van de bloem plaats), wordt het leven van de bloem lichtvoetig verlaten. Er zit geen zwaarte omheen. Als een bloem afsterft, dan is hij vaak ook nog welriekend van aard. Het is een heel subtiele energie die vrijkomt en dat is voor overledenen een veraangenaming om naar te kijken, omdat de etherische sfeer die om bloemen heen komt te liggen, een aangename is. Het gaat echt om de bloemblaadjes, dus niet om de steel en niet om de bladeren. En daar kan ook letterlijk actie op gevoerd worden als er een calamiteit is in een gebied waar mensen iets willen betekenen. Het is een vraag waar mensen concreet aan kunnen beantwoorden en dat vinden mensen vaak heel prettig. Maar als er niet om gevraagd wordt, kun je dit soort acties ook niet verwachten.

Watersproei-installaties om de aarde te bevochtigen. Het leed wordt zo gemakkelijker opgenomen en naar diepere lagen in de aarde gebracht. Ik krijg het beeld te zien van sproei-installaties, zoals je bij een gazon sproeien heel verfijnd water kan laten nevelen. Zo zou meerdere keren – zeker de eerste dagen na het gebeuren – in de hele ether (de lucht velden boven de aarde waar het leed heeft plaatsgevonden) verneveld water ge-

bracht dienen te worden, om als het ware een soort neerslag te bewerkstelligen van de emoties die de ether nog bezwangeren.

Misschien ken je het verschil in gevoel vóór en ná het douchen. Je lichaam kan al lang schoon zijn voordat je gaat douchen, maar je aura-veld heeft nog last van alles wat je die dag hebt meegemaakt; er liggen nog veel indrukken in je. Zo werkt het met de aarde ook.

De verneveling van water met sproeislangen of met aparte constructies zoals je een gazon benevelt, is ongelooflijk belangrijk. De vochtige aarde maakt dat het leed gemakkelijker door het water opgenomen kan worden en naar diepere lagen in de aarde gebracht wordt en minder aan de bovenkant blijft hangen.

Bepaalde vogelgeluiden bewerkstelligen een oplichtende sfeer en stilte als na-effect.

De rouwverwerking wordt hierdoor intenser, mooier en vloeiender aangeaan.

Vogels – en bepaalde soorten zijn daar heel speciaal in – hebben geluiden die je hart doen uitreiken, die je als het ware mee in een jubelgevoel kunnen brengen. Als er vogels zijn met dat karakter - en daarvoor moeten we bij vogelkenners zijn – dan is het belangrijk, dat er bepaalde groepen vogels geselecteerd worden, (*Buiten klinkt plotseling vogelgezang!*) die zo'n geluidsvibratie hebben van nature, dat ze in die omgeving een oplichtende sfeer aanbrenge en na hun gezang een specifieke vorm van stilte. Dat is juist wat nodig is; de óplichting én de stilte als na-effect. Dat houdt in, dat er in een bepaald gebied vogels dienen te zijn, die beschikbaar zijn voor dit werk.

Vogels hebben natuurlijk altijd de neiging om weg te vliegen, dus het zal tijdelijk dan ook noodzakelijk zijn dat vogels hele grote mobiele kooien aangeboden krijgen waar ze niet te benauwd in zitten (zoals je dat ook bij grote parken hebt) en van waaruit ze hun werk kunnen doen. Door vogelkenners zou er nagedacht kunnen worden hoe vogels iets zouden kunnen betekenen op plaatsen waar calamiteiten hebben plaatsgevonden. Met een verhoogd vogelgeluid wordt de rouwverwerking veel intenser, maar ook mooier aangeaan. Het wordt vloeiender. (Bandopnamen van zuivere vogelgeluiden kunnen deels als vervanger dienen van echte vogels. Echte vogels verdienen echter de voorkeur.)

De rampplek moet zoveel mogelijk volstrekt met rust gelaten worden. Herdenkingsrituelen dienen om de plek heen een plaats te vinden, een uitzondering kan gemaakt worden voor een enkele voorganger die vanuit het midden van het gebied kan spreken of zingen.

Het gebied mag niet betreden worden zonder dat er sprake is van een wezenlijke intentie (zoals hiervoor besproken), bijvoorbeeld het aanbrenge van volières waar vogels kunnen zingen of het aanzetten van een besproeiingsinstallatie. Anderen mogen het terrein gewoon níet op! Het veld moet volstrekt met rust gelaten te worden. Het is goed dat

overlevenden rouwen, maar ze hoeven niet nog eens extra in de verzwa-
ring van dat gebied meegetrokken te worden. Zij kunnen beter rouwen
óm dat gebied heen, dan ín het gebied. Zij kunnen ook rouwen bij
dierbaren op een andere plek.

Als er een herdenkingsritueel is en de plaats van de ramp is niet extreem
groot (zoals bij de Bijlmermeer en de Volendamramp het geval was), is
het beter om in een cirkel om dat gebied heen te gaan staan en op de
plek zelf de stiltewerking een kans te geven.

Een uitzondering kan gemaakt worden voor: *"Als de sprekers en zangers
of zij die het ritueel aanzetten zuiver van ondertoon zijn en in het mid-
den van het gebied gaan staan, dan is dat geoorloofd, maar niet de an-
dere deelnemers die aanwezig zijn."* Dus het ritueel vindt vanaf het
midden van de plaats des onheil plaats, maar de omstanders mogen niet
op het terrein. De teksten en de zang gaan echter wel over het hele
gebied heen.

*Glazen fonteinen brengen voor zowel overledenen als overlevenden een
opwekkende energie teweeg.*

Advies: het oprichten van fonteinen. Ik zie een glázen fontein, helemaal
gemaakt van glaswerk. Het gaat om een bekken van glas en een sproeier
waar het water uitkomt. Het gaat erom dat de beneveling van het water
plaatsvindt vanuit één straal omhoog om zich vervolgens in cirkelvormige
bogen naar buiten te spreiden. Er zouden op meerdere plaatsen dit soort
glazen fonteinen aangebracht kunnen worden. Het ziet eruit als dik glas,
glas dat ook de wintertijd goed kan doorstaan.

Waarom glas? Antwoord: de subtiliteit van de uitbeelding van glas, dat
flonkert in het licht en de waterstralen die door dat licht beïnvloed wor-
den, brengen een zodanige opwekkende energie bij zowel de overledenen
als de overlevenden teweeg, dat het belangrijk is voor glas te kiezen
(véél meer dan water dat bijvoorbeeld uit een zinken fontein zou
komen).

Als fonteinen niet tijdig gerealiseerd kunnen worden, is het een prachtige
tijdelijke oplossing om grote brokken glas op zo'n plaats te gebruiken
waar je dan ook waterverstuiving teweegbrengt.

Fonteinen verdienen de voorkeur, omdat het water zich opvangen weet
in een bekken, en dat heeft een symbolische waarde. In mijn innerlijke
beelden zie ik echt één straal water uit dat bekken komen en dan hele-
maal in een golfbeweging (zoals je ook een walvis water ziet spuiten),
weer naar beneden komen. Dat heeft te maken met de symboliek van
óprichting en weer ópgenomen worden in de bron, omdat hetzelfde water
steeds weer opnieuw wordt uitgestoten.

*Toevallige regen verlicht de ether en heeft dus rituele waarde indien als
zodanig in dankbaarheid begrepen.*

Mijn begeleiders zeggen: *"Het valt niet te beïnvloeden, maar áls het er is
moet het dankbaar aanvaard worden, en dat is 'regen'."*

Als het regent op het onheilsgebied, vindt er altijd verlichting van de ether en de aarde plaats, waardoor aangekoekte emoties die daar etherisch zijn, opgelost, verdund en verspreid worden. Er ontstaat een effect van verschoning. Als mensen beseffen dat regen een gunstige invloed heeft in de zin van een rituele waarde, dan kunnen ze dat in dankbaarheid aanvaarden, ook als er vlak na de calamiteit hulpverleners in de regen hun werk moeten doen. Zon heeft een andere kwaliteit, maar regen heeft deze kwaliteit.

*Blakende zon verzwaart het rouwproces, dus bij rituelen luifels aanbren-
gen.*

Als zonlicht heel fel is, kan het als het ware schrijnender de wonden doen ervaren. Zonlicht wat matig is of opflakkerend van aard, heeft een zachter gestemder en een opwarmend gevoel als uitwerking. Dat kan je positief labelen. Maar in blakende zon, wat je in bepaalde landen hebt, verzwaart het het rouwproces. In het geval dat je dan een ritueel wilt houden voor de nabestaanden, kan het belangrijk zijn dat er voor hen een luifel van doek wordt aangebracht, zodat ze niet in de felle zon hoeven te verkeren want dat bemoeilijkt het loslaatproces. Je raakt oververhit en dat maakt ook de emoties verhit.

*Aandachtspunten voor herdenkingsrituelen bij collectieve sterfte ter
voorkoming van haatgevoelens bij de nabestaanden, als menselijk falen
mede oorzaak was van de ramp.*

Herdenkingsrituelen zijn vaak aan mensen gebonden en mensen vertolken vaak hun eigen vorm van leedverwerking in het ritueel dat ze aanbieden aan derden. Dat bemoeilijkt soms de toegankelijkheid van herdenkingsrituelen met een andere ondertoon.

Mijn begeleiders zouden graag een aantal zaken willen benoemen die voor herdenkingsrituelen bij collectieve sterfte belangrijk zijn, omte voorkomen dat mensen in haatgevoelens treden als bijvoorbeeld mensen via menselijk falen mee veroorzakend zijn geweest aan de calamiteit. We hebben dat in Volendam en Enschede gezien. Mensen durven namelijk niet volstrekt te rouwen zolang ze haatgevoelens hebben.

- 1 Ongelofelijk belangrijk zijn zuivere sprekers, zuivere teksten bij liederen en zuivere klanken via instrumentaria.
- 2) Verder is het van wezenlijk belang dat mensen die hierin actief zijn, nooit vanuit gewoonte gaan functioneren, ook al zouden ze vaker gevraagd worden waar dan ook herdenkingsrituelen te presenteren, want voor het belevingsveld van de aanwezigen is het nieuw.
- 3) Het is belangrijk stilte en rust te betrachten tussen de woorden in, na het gezongene en na de klankvibraties die teweeggebracht zijn. Iede-

re stilte die verwerklijkt wordt, heeft een grotere zeggingskracht, dan welk spreken ook.

- 4) Het is belangrijk dat degenen die spreken, zingen of klanken teweegbrengen, zonder schroom hun aarzelingen laten zien omtrent wat ze aanbieden. Ook voor hen is het leed dat daar woekert te groot om menselijk helemaal te kunnen aanvaarden. Zij doen naar beste kunnen en daar moeten zij uiting aan geven. Als ze dat niet doen, roept het tegenwicht op.
- 5) Het is belangrijk dat er nimmer langdradige betogen gaande zijn. Dat het kort en effectief is met veel zeggingskracht, dat de woorden gewikt en gewogen zijn en op waarachtigheid berusten. Dat er liefde zichtbaar is bij hen die spreken.
- 6) Zij die het vermogen hebben intermediair te zijn tussen hen die gegaan zijn en daarmee overledenen genoemd worden en zij die nog aanwezig zijn, dienen een heel bewust contact met de overledenen te zoeken vóórdát zij spreken tot de nabestaanden. Als zij dat niet doen, wordt het slechts een spreken van mens tot_mens. (Dat kan ook heel bijzonder zijn). Echter als je de kwaliteit hebt om de overledenen daarin te betrekken, dan wordt de toehoorder ook geraakt door de dierbaren die weggegaan zijn via de spreker of de zanger. Dus iemand die deze capaciteit niet heeft en dat is menselijk, is minder geschikt voor dit soort (grote) herdenkingsrituelen. Het gaat immers hierbij niet om de feitelijke benoeming van de overledenen alleen, maar het gaat ook om de atmosfeer van waaruit de overledenen meeleven.

Kleine drijvende persoonlijke herdenkingsmonumentjes voor overledenen door een overstroming van een grote watermassa.

Herdenkingsmonumenten worden nu wel bedacht, maar zijn te weinig gericht naar wat de mensen ondergaan hebben. Het beste monument nu, zoals ik het letterlijk te zien krijg, zijn hele kleine vlotjes, van zo'n 40 of 50 cm, met de symbolen erop van de herinneringen aan de overledene en die aan het water afgeven. Dus kleine monumentjes op drijfhout waar kleine symbolen op aangebracht worden als een herinnering, misschien een foto, een speelgoedje - dat is aan de mensen zelf - maar dat kleine monumentje leg je als een vlot op het water en laat je de zee indrijven. Op die kleine vlotjes van drijfhout kunnen alle symbolen gelegd worden waar iemand voor stond. Dat geef je vervolgens af aan het water. Het is belangrijk voor de rouwverwerking dat je ermee bezig bent, dat je persoonsgebonden zo 'n vlotje maakt, een soort grafmonumentje wat je laat drijven.

Rituelen ten behoeve van overledenen die niet begraven kunnen worden, maar achtergelaten moeten worden en overgegeven aan de natuurelementen

Rituelen voor hen die stervende achter blijven op een rampplek.

Marieke: Als er bij calamiteiten ook grote paniek is, rennen mensen vaak weg terwijl anderen aan het sterven zijn of net zijn overleden. Er vinden dan geen rituelen plaats of vormen van aandacht, die het proces voor de mensen die op zo'n plaats stervende of reeds gestorven achterblijven, makkelijker maken.

Mijn begeleiders geven aan dat het veel vaker bij bepaalde calamiteiten zal gaan voorkomen, dat mensen die daar overleden zijn, niet meer begraven zullen kunnen worden. Dit houdt in, dat mensen letterlijk vergaan op de plaats waar ze overleden zijn, want er is geen individueel graf of massagraf. Het is heel belangrijk, dat er rituelen komen waarin je vanuit een bewuste ervaring, dat de lijken aan het natuurlijk verstoffelijkingsproces onderhevig zullen zijn, de natuurelementen uitnodigt. Als nabestaanden daar echt commitment mee maken, is het minder traumatisch, dat ze de overledenen hebben moeten achterlaten. Hoe bewuster de overlevende voordat hij vlucht de elementen van de aarde weet op te roepen in een ritueel, de seizoenen die in zullen werken op het overleden lichaam, de insectenwereld die daar zijn ding in doet, hoe gemakkelijker het te verwerken is, dat een dierbare achtergebleven is.

In doorsnee zijn mensen niet op een noodsituatie berekend. Daarom hebben ze hun hart nog te weinig open om in aanvaarding te kunnen dragen van wat er plaatsgevonden heeft. Doordat ze dan bij zichzelf tussen mentaal en emotioneel een tussenschot zetten, met alle begrip van dien, raffelen ze in feite het afscheid af. Dat maakt dat, zowel voor de overledene als voor de overlevenden, het traumatische van wat daar plaatsgevonden heeft, langduriger doorwerkt.

Kort ritueel om een achter te laten overledene over te geven aan de natuurelementen.

- 1) Het eerste beeld dat ik zie dat alle omstanders een handjevol aarde in de palm van hun hand nemen. Als zij het in hun linkerhand leggen en hun rechterhand daarop leggen (of als mensen net anders georiënteerd zijn andersom), dan kunnen zij de aarde initiëren met hun positieve gedachten die zij de overledene mee willen geven.
- 2) Wanneer de aarde als het ware gezegend is met aandacht, worden er indien mogelijk enkele druppels water aan toegevoegd. (Indien niet voorradig dan water symboliseren).

- 3) Dan wordt de met water bedruppelde gezegende aarde teruggelegd op de letterlijke grond waar men op staat. Vervolgens wordt er intentioneel naar boven gekeken naar de hemel gericht, om te beseffen dat er verschillende jaargetijden en verschillende weersgesteldheden over het land zullen gaan.
- 4) Als dat geschied is, dan kijk je omgevingsbewust in aandacht naar de dieren, maar ook naar de insecten die in dat gebied leven. Als je ze niet letterlijk waarneemt, dan kan je ze innerlijk wel groeten.
- 5) Vervolgens worden ter afronding van het ritueel tot nu toe alle elementen opnieuw herdacht. De aarde die gezegend is, het water dat de aarde aanraakte, de seizoenen waarvan men doordrongen is, de weersgesteldheden die daarmee gemoeid zijn, de dieren in het landschap en de insectenwereld.
- 6) Tot slot maakt men bewust contact met de vegetatie (bloemen, planten, struiken en bomen) en men verzoekt of de geest die woont in deze subtiele levensvormen, zich op een positieve wijze wil bekommeren om hen die nagelaten worden.

Het ritueel laat een positieve indruk achter als het echt met aandacht gebeurt.

Het is een heel kort ritueel, eigenlijk altijd mogelijk. Het kost maar een paar minuten, vijf minuten op z'n hoogst. Het kan ook veel langer, maar dat is geen noodzakelijkheid. Met meer tijd en meer aandacht kan je het alleen maar mooier maken.

In het ritueel jaargetijden en weersgesteldheden in herinnering brengen. Er zijn seizoenen of (jaar)getijden: lente, zomer, herfst en winter en er zijn allerlei weersgesteldheden, die zich deels gekoppeld bewegen aan de jaargetijden. Het is belangrijk in het ritueel de verschillende vormen van weersgesteldheden in herinnering te brengen. Als je het echt op een wezenlijk niveau van aanvaarding toelaat, dan durf je het lichaam te laten verontstoffelijken en weer tot aarde/stof wederkeren. Dan durf je te aanvaarden dat het vocht van het lichaam in de aarde terug zal vloeien en de laatste lucht uitademend in de laatste lichaamsschokken, die dan nog plaatsvinden. Alle elementen vinden een plek in het stervensproces, maar wij zijn ons daarvan minder bewust geworden.

Vraag: Zijn de vier windrichtingen hierin nog belangrijk?

Marieke: het is minder essentieel dan wat er zojuist benoemd is. Het kan toegevoegd worden. Het heeft minder zin bij zo'n kort ritueel, omdat de mensen dan eerst moeten gaan denken waar precies het oosten, noorden, zuiden en westen zich bevinden, terwijl de jaargetijden en de weersgesteldheden gemakkelijker in herinnering te brengen zijn. Maar bij uitgebreide rituelen, waar veel meer tijd is, kan het allemaal verbonden

worden. Je kan ook zang met natuurelementen erin oproepen Je kan iets doen met muziekinstrumenten, die de geluiden van de aarde en het water nabootsen. Je kan álles in een uitgebreid ritueel stoppen. Ik heb hier het meest ingeperkte begrafenisritueel beschreven voor mensen die om welke reden dan ook niet begraven kunnen worden, terwijl hun dierbaren moeten vluchten.

'Moge de kennis die ons aangereikt wordt en die in ons gevormd is, zich verbinden met elkaar en met de wereld als geheel, opdat wat hier gesproken, uitgedrukt en ervaren is op een zinvolle manier zijn weg zal vinden.'

Nawoord

De prachtige aanwijzingen - die aangereikt zijn voor sterven bij rampen om leed te helpen verminderen en verwerken, zomogelijk zelfs te helpen voorkomen - stemmen tot dankbaarheid voor het mogen ontvangen ervan.

Wereldwijd staan we voor de opgave toenemende calamiteiten (van natuurlijke oorsprong, zoals aardbevingen, overstromingen e.d. en door de mens zelf veroorzaakt als oorlogssituaties, terrorisme en milieurampen) aandacht te geven. Dit creëert verantwoordelijkheidsbesef vanuit wereldburgerschap. Nog niet wetende welke rol Nederland hierin in het binnen- en buitenland zal willen vervullen is het wezenlijk van belang voorbereidingen hiertoe serieus van karakter te laten zijn. STNL geeft hieraan een bijdrage ondermeer door dit boekje.

STNL wil daartoe kennis en informatie verspreiden, zodat ieder die dat wenst zich beter kan voorbereiden en inleven in dergelijke situaties. Vanuit dat besef is STNL ontstaan en tot actie overgegaan.

Het Samenwerkingsverband Traumahulpverlening Nederland (STNL) is een vrijwilligersorganisatie, die door medewerking van velen die hun ervaring, tijd en energie geven, functioneert. STNL zet zich dienstbaar in voor het algemeen belang in het besef dat in het huidige tijdsmoment voorbereidingen als deze noodzakelijk zijn.

STNL is een stichting die zich - zonder winststreven - ten doel stelt om vanuit complementaire achtergrond praktische aanwijzingen aan te reiken in een veelheid van crisissituaties, die ten gevolge van grootschalige calamiteiten ontstaan. Dit in aanvulling op en zomogelijk in samenwerking met de reguliere hulpverlening. Deze informatie is gericht op mens, dier, natuur, milieu en aarde. Doel is om leed en trauma's in noodsituaties zomogelijk te voorkomen of te verminderen. Tevens is het doel om een ieders weerbaarheid en zelfredzaamheid onder dergelijke omstandigheden te vergroten om elkaar dan wederzijds beter tot steun te kunnen zijn.

STNL ontwikkelt momenteel (april 2008) een website, waarop in de komende jaren diverse tips en ideeën voor hulp in grootschalige crisissituaties zullen worden aangeboden. Daar waar mogelijk zal direct aanvullende informatie beschikbaar wordt gesteld ten tijde van rampsituaties. Ook een aantal hulpmiddelen wordt samengesteld, die in een complementaire Eerste Hulp Bij Rampen doos (EHBR-kit) op de markt zullen worden gebracht met het speciale doel in rampsituaties psychische, geestelijke en fysieke verlichting te geven.

Als u dit aanspreekt kunt u STNL zelf steunen. Ook kunt u complementaire suggesties aan ons kenbaar maken via onze website www.stnl.info. Uw financiële steun is van harte welkom voor de voortzetting en het uitvoerbaar maken van ons werk door een gift op Rabo-bankrekeningnummer 1350.40.590 ten name van 'Het Samenwerkingsverband' te Voorburg.