



special **Begraven of Cremeren**

Spirituele aspecten rondom overlijden

Van verschillende kanten kwam het thema overlijden op ons pad. Het arriveerde in de persoonlijke sfeer door het heengaan van mensen die wij kenden, maar ook door gesprekken naar aanleiding van onder meer het onderwerp orgaandonatie. De vraag rees wat er eigenlijk gebeurt met de ziel tijdens het stervensproces. Hoe en wat kunnen we hierover weten? Zijn de bronnen die informatie bieden eenduidig of zegt elke traditie of persoon iets anders? Ook dook de vraag op of het voor de ziel van de overledene uitmaakt of hij/zij wordt begraven of gecremeerd.

Het idee ontstond om aan dit onderwerp een special te wijden in Spiegelbeeld. Vervolgens hebben we verschillende personen gevraagd hun kennis te delen aangaande de spirituele aspecten rondom het stervensproces en daarbij tevens hun licht te laten schijnen op de beslissing begraven of cremeren.

Van deze bijdragen bijt Marie-Claire van der Bruggen de kop af met haar

persoonlijke, helder wetende inzichten rondom het sterven. De tweede tekst van Ineke Koedam legt in wat theoretischer stijl belangrijke spirituele aspecten van het heengaan uit. Zij gaat onder meer in op de elementen aarde, water, lucht en vuur en niet te vergeten het element ether. Ger Lodewick voerde met raadvrouw Marieke de Vrij een gesprek en brengt daarvan verslag uit in het derde artikel. Dit wordt gevolgd door de bijdrage van Frits Evelein, die

putte uit eigen ervaring en informatie van zijn leermeesters Caroline Cory en Hyacintha Kraidy.

In het volgende artikel spreekt Claudia Koole onder meer over een 'tweede dood sterven' en schetst Marijke Ott, ontwerpster van lijkwades, de ontwikkeling van zogenaamde natuurbegraafplaatsen in Nederland. Tot slot nog een praktijkvoorbeeld van een zelf geregisseerde uitvaart door Gita Beets.



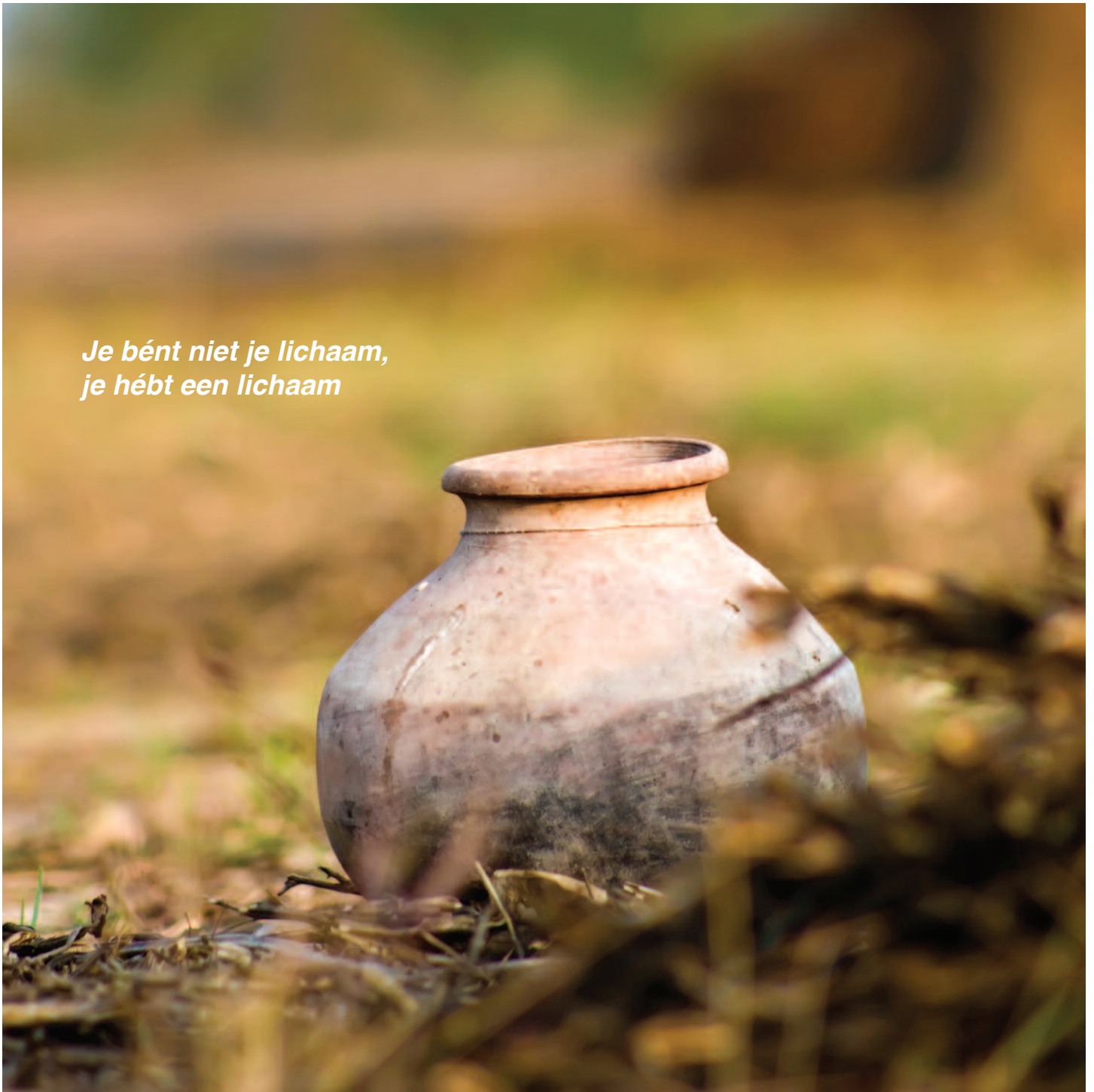


special **Begraven of Cremeren**
tekst: Marie-Claire van der Bruggen

De terugkeer naar Huis

Er wordt mij vaak gevraagd of het voor een ziel iets uitmaakt of het lichaam na het sterven begraven of gecremeerd wordt. Naar mijn idee maakt het geen verschil en ik zal jullie uitleggen hoe ik aan dit “weten” kom.

*Je bént niet je lichaam,
je hébt een lichaam*



Als kind was ik me al bewust van een wereld die anderen niet konden waarnemen en waarin ik me heel erg op mijn gemak voelde. Hier op aarde voelde ik me niet echt thuis en had vaak een vreemd soort van heimwee naar iets wat ik niet goed kon verwoorden. Ik probeer het altijd maar zo uit te leggen: iedereen heeft jeugdherinneringen, maar die van mij gaan gewoon een heel stuk verder terug. Ik kan me namelijk nog glashelder het sterven in mijn vorige leven herinneren en daarna de terugkeer naar Huis, de plek waar ik en iedereen eigenlijk vandaan komen. Ook het verblijf daar en de indaling en geboorte in dit leven kan ik me herinneren.

Ik weet dus nog heel goed waar ik was voordat ik als ziel in dit lichaam kwam. Want we zijn niet ons lichaam, maar een ziel in een lichaam. Het is als het ware ons prachtige voertuig hier op aarde waarmee we al onze aardse ervaringen kunnen beleven die we als ziel willen meemaken. Daarom is het heel belangrijk dat je goed voor je lichaam zorgt. Je zou het kunnen vergelijken met een ruimtepak. Dit pak heb je als mens nodig om in de ruimte of op andere planeten te kunnen verblijven. Het menselijke lichaam is het ruimtepak van de ziel. Als ziel heb je het lichaam nodig om in de zwaardere en grovere energie van de aarde te kunnen zijn. En wanneer jouw taak erop zit en je alles hebt ervaren wat je wilde ervaren en leren, dan is het tijd om je ruimtepak uit te doen en de reis terug naar Huis te maken.

De energietrilling van Thuis

Maar wat gebeurt er nu eigenlijk als je sterft? Op het moment dat je ziel zich losmaakt van je lichaam voel je je steeds lichter worden en als vanzelf verlaat je dan je lichaam. Je kunt het gewoon zien liggen. Meestal is dat een emotioneel moment. Vaak is er de behoefte om het lichaam te bedanken. Dan kijk je eens om je heen en meestal zijn er dan lichtwezens, gidsen of overleden dierbaren om je te verwelkomen en te begeleiden naar Huis. Ze zullen je proberen te wijzen op een licht.

Wanneer je dit licht eenmaal gezien hebt, word je er als een magneet naartoe getrokken en kom je in een soort tunnel terecht. Eenmaal in de tunnel ga je plotseling met een enorme vaart vooruit. Je ziet dan het licht steeds groter worden. Dit licht is de energietrilling van Thuis. Daarom word je er vanzelf naartoe getrokken. De reis door de tunnel is nodig om het lage trillingsniveau dat je op aarde had weer te verhogen en aan te passen aan de energietrilling van Thuis. Eenmaal aan het einde van de tunnel aangekomen zie je alleen nog maar het licht. Het is, zeg

maar, de ingang naar Huis. Je voelt een enorme drang om in dit licht te stappen. Op het moment dat je dit doet, is je trilling weer volledig aangepast, zodat je de energie van Thuis weer aankunt. Als je daar doorheen bent gegaan, ben je dus Thuis en wat je dan ziet, is werkelijk overweldigend. De natuur is er prachtig en de kleuren en geuren zijn veel intenser dan op aarde. Dit komt doordat alles is doordrenkt van pure, liefdevolle, Goddelijke energie. Vaak staan je overleden geliefden je op te wachten, dat is een fantastisch weerzien. Iedereen is blij en vrolijk omdat jij weer Thuis bent.

Soort van rusthuis

Soms is je leven of je stervensproces zo zwaar geweest dat je eerst tijd nodig hebt om uit te rusten en bij te komen. Je wordt dan naar een heel mooie omgeving gebracht. Het is een soort rusthuis waar je kunt herstellen. Eigenlijk gaan alle zielen hier naar toe om bij te komen als ze net zijn teruggekeerd van de aarde, maar meestal pas nadat ze de feestelijke hereniging met hun geliefden hebben meegemaakt. Soms is een ziel niet gelijk aan een hereniging toe. Dan zal zij haar geliefden pas later ontmoeten. Hoelang een ziel in dit herstellingsoord verblijft, hangt af van hoe zwaar het leven op aarde is geweest en hoe het stervensproces is verlopen. Soms heeft een ziel een flinke tijd nodig om te herstellen en zich op te laden om aan een nieuw leven Thuis te beginnen. Je bent in dat rusthuis omringd door lieve en zorgzame zielen die ervoor gekozen hebben om de zielen die net terug zijn van de aarde liefdevol te verzorgen.



Levensfilm

Als je zover bent om weer aan je leven Thuis te beginnen, zul je opgehaald worden door je gids, die gedurende al die tijd regelmatig bij je is geweest. Samen gaan jullie naar een ander gebouw. Dat is een soort filmzaal. Hier krijgen alle zielen hun levensfilm te zien. Alles wat je gedaan en meegemaakt hebt tijdens je leven op aarde zul je hier terugzien. Maar dit gebeurt niet op een gewone manier. Je zult alles op verschillende niveaus gaan herbeleven. Niet alleen ga je voelen hoe dit allemaal voor jou is geweest, maar ook voor degenen die een rol hebben gespeeld in de gebeurtenis van je leven die je op dat moment zult zien. Dit is nodig om voor jezelf een overzicht te krijgen van hoe jij je leven op aarde geleefd hebt en wat voor invloed alles heeft gehad. Niet alleen op jou, maar ook op iedereen die ermee te maken had. Hier kun je heel veel van leren en zo je leven op aarde op een goede manier afsluiten.

Daarna ga je samen met je gids uitzoeken wat voor taak je op je wilt nemen nu je weer Thuis bent. Dat

kan werkelijk van alles zijn. Je kunt bijvoorbeeld zielen gaan helpen die de overgang naar Huis maken, werken in het herstellingsoord of in de Kindersfeer. Je kunt er ook voor kiezen om een gids te zijn voor een ziel die nog op aarde leeft. De mogelijkheden zijn werkelijk ontelbaar en je zult vanzelf datgene kiezen wat het beste bij je past. Dit is eigenlijk in grote lijnen wat er gebeurt nadat je ziel het lichaam heeft verlaten. De meeste zielen zullen overigens wel, samen met hulp en begeleiding van Thuis, bij hun eigen uitvaart aanwezig zijn om zo het leven goed af te kunnen sluiten. Vaak proberen ze dan ook hun geliefden te steunen en troosten. Soms, wanneer je daarvoor openstaat, kun je dat zeker voelen.

Geboorte in omgekeerde richting

Het sterven van een mens is eigenlijk een geboorte, maar dan in omgekeerde richting. Na een geboorte wordt de navelstreng doorgesneden en is het kind echt op aarde 'aangekomen'. Ook bij het sterven wordt er een soort van navelstreng doorgesneden. Dit wordt het Zilveren Koord genoemd. Dit koord is de



energetische verbinding tussen de ziel en het fysieke lichaam. Onze fysieke hartslag en de ademhaling worden door deze energetische verbinding in stand gehouden. Zodra het Zilveren Koord verbroken wordt, treedt de fysieke dood in. Dus op het moment dat een ziel is losgekomen van het lichaam en het Zilveren Koord is verbroken, kan het geen lichamelijke sensaties zoals pijn meer voelen. Daarom maakt het op zielsniveau niet zoveel uit of het lichaam begraven wordt of gecremeerd. Het merkt hier namelijk helemaal niks meer van. Het lichaam heeft iets uitgedaan als een oude jas en is daar niet meer aan verbonden. Je voelt dus echt niets meer!

Eerbied en respect

Eigenlijk is een uitvaart vooral belangrijk voor de nabestaanden. Het is een fundamenteel stuk in de verwerking van het verlies van een dierbare. Dus zou het zo moeten zijn dat er datgene gebeurt, waar de achterblijvers zich het prettigst bij voelen. Stel dat je er in je leven voor kiest om als je overleden bent, gecremeerd te worden. Nu is dat moment aangebroken

en heeft je partner daar plotseling heel veel moeite mee. Hij of zij zou je het liefst begraven en een plekje creëren waar hij of zij je kan herdenken. Wat denk je dat je als ziel dan het liefste wilt? Toch zeker datgene waar je geliefde de meeste troost uit kan halen.

De keuze voor begraven of cremeren is op menselijk niveau zeer persoonlijk en hangt vaak samen met ervaringen, tradities en religie, of met de laatste rustplek die verbonden blijft aan de overledene. Bijvoorbeeld een graf, dat je zelf kunt uitkiezen, op een mooie begraafplaats. Of een urn die thuis een plaats kan krijgen op een zelfgekozen plek, of die bijgezet kan worden in een urnengraf. Het is natuurlijk heel goed om hier over te praten als je nog in leven bent en je wensen hierover te uiten. Deze informatie kan de keuze voor de nabestaanden zeker een stuk makkelijker maken om met eerbied en respect afscheid van het lichaam te nemen. Toch is het uiteindelijk zo, dat het je als ziel straks echt helemaal niets meer uitmaakt of je lichaam begraven wordt of gecremeerd. <



Marie-Claire van der Bruggen
Auteur van o.a. "Het sprookje van de dood" en "Licht & Liefde"

www.zielsgelukkig.nu

Sterven is als het uittrekken van een te krappe schoen...



Over spirituele aspecten bij het uitvaren

De Wet op de Lijkbezorging regelt wat er moet gebeuren als iemand komt te overlijden. De één kiest voor crematie, de ander hecht er aan begraven te worden, vaak ingegeven door traditie of religie. Wat gebeurt er op zielsniveau als wij sterven en heeft dat consequenties voor de wijze van uitvaren?

In onze westerse wereld wortelen historisch gezien de dood en alles wat daarmee samenhangt in het christelijke geloof. Of we kiezen voor begraven of cremeren wordt traditiegetrouw ingegeven door onze verwachtingen na het sterven. De Bijbel leert ons dat alle graven weer open zullen gaan en begraven is in de Bijbel dan ook de gebruikelijke vorm van uitvaren. 'Want gij zijt stof, en gij zult tot stof wederkeren'. In de Bijbel wordt het aardse lichaam gezien als een geschenk van God en een tempel van zijn heilige geest. Dat aardse lichaam kent

een einde en gelovigen zullen, al dan niet bewust, nog vaak kiezen voor een begrafenis omdat immers bij de wederkomst van Jezus Christus alle graven opengaan.

Schande en oneer

De oorsprong van cremeren vinden wij bij de heidense en niet-joodse stromingen. Lange tijd drukte crematie schande en oneer uit, maar door de bevolkingsgroei ontstond er al in de zeventiende eeuw een nijpend ruimtegebrek. Werd er aanvanke-



lijk begraven in de kerk, door onhygiënische omstandigheden werd langzaam maar zeker overgegaan tot het aanleggen van begraafplaatsen buiten de bebouwde kom. Met deze ontwikkeling groeide tegelijkertijd de interesse voor cremieren. Het waren vooral medici en wetenschappers die pleitten voor lijkverbranding vanwege besmettelijke ziekten die in de overbevolkte steden snel om zich heen grepen.

De angst voor schijndood

Aan het eind van de achttiende eeuw leefde er een sterke angst voor schijndood. Die angst was allereerst onterecht. Door de uitbraak van epidemieën, waarin men zich haastte besmettelijke lijken uit de stad te halen, werden mensen soms doodverklaard terwijl ze dat niet waren. In de Wet op de Lijkbezorging van 1869 werd ingespeeld op de angst om levend te worden begraven door het instellen van een termijn van 36 uur tussen overlijden en begraven. In Nederland moet de uitvaart minimaal 36 uur en maximaal 6 werkdagen na het overlijden plaatsvinden. De tijd kan worden verkort dan wel verlengd maar daarvoor is een uitspraak van de officier van justitie nodig.

Steeds vaker wordt gevoelsmatig in plaats vanuit traditie gekozen voor begraven of cremieren. Maakt het uit waarvoor we kiezen? Wat weten we van het stervensproces?

Referentiekaders

De grote Abrahamitische religies¹ laten niet veel meer los over wat er tijdens het sterven gebeurt dan dat de ziel het lichaam verlaat. Anders ligt dat bij hun mystieke stromingen. Daar is veel kennis en wijsheid te vinden over het wezen van de mens, de ziel, de geest en hoe een stervensproces verloopt. Het esoterisch en gnostisch gedachtegoed belicht de verborgen aspecten van het christendom, zoals de kabbala dat doet voor het jodendom, en het soefisme voor de islam. Op tal van punten vinden deze zienswijzen elkaar, op andere punten lijken zij uiteen te lopen, maar in essentie gaat het over hetzelfde. Het is goed om te beseffen dat het hier om referentiekaders gaat, om zienswijzen die als model de werkelijkheid beschrijven, maar de werkelijkheid nooit kunnen zijn. Het enige wat we kunnen doen is ons ertoe te verhouden en te verkennen of het al dan niet een diepere laag in ons raakt. Ook de antroposofie, de door Rudolf Steiner ontwikkelde geesteswetenschap, beschrijft nauwkeurig wat er tijdens het sterven gebeurt. Verder hebben de oosterse tradities een rijke cultuur als het gaat om de reis door en het verblijf na de dood. Inmiddels zijn veel oosterse invloeden naar het Westen overgewaaid.

Fijnstoffelijk lichaam

Volgens esoterische stromingen bezit de ziel niet alleen een fysiek lichaam maar ook een ijler, fijnstoffelijk lichaam. Dit fijnstoffelijk lichaam fungeert als de verbinding tussen lichaam en ziel. Over deze verhouding van de ziel tot het lichaam wordt al gesproken in de vroegste spirituele teksten uit India, Egypte en van de oude Grieken. In alle tijden en culturen treffen we kennis aan over de ziel die een zichtbaar, stoffelijk lichaam heeft en een onzichtbaar, fijnstoffelijk lichaam dat onvergankelijk is en zich na de fysieke dood losmaakt. Dit fijnstoffelijke lichaam kennen we bijvoorbeeld als pneuma (Aristoteles), Ka (Egypte) en aura (new age). De verschillende lichamen zijn met elkaar verbonden door het zilveren koord, ook wel het fluidumkoord genoemd. Tijdens de slaap kunnen we via dit koord tijdelijk in de onstoffelijke wereld

Sterven is een bij uitstek persoonlijke belevenis, gekleurd door eigen ervaringen, overtuigingen en cultuur. Daarmee wordt ook de keuze voor cremieren of begraven ingegeven

verkeren. Met dit rekbare koord komen we altijd weer terug in ons fysieke lichaam. Wanneer we sterven zal dit koord verbreken op het moment dat het onthechttingsproces van het onstoffelijke zielenlichaam volledig heeft plaatsgevonden. Net zoals we bij de geboorte op aarde onze navelstreng niet meer nodig hebben, zo lost het zilveren koord op bij



onze geboorte in de geestelijke wereld. Dit proces kan dagen in beslag nemen. Hoewel sommigen van ons daar misschien iets van gewaarworden, onttrekt dát wat de gestorvene doormaakt zich doorgaans aan onze waarneming. Uit wijsheid tradities, die onder meer gebaseerd zijn op helderziende waarnemingen, is echter bekend dat herinneringsbeelden vrijkomen en zich als een panorama aan de gestorvene voordoen voordat ze in de algemene ether, de kosmos, oplossen. Dit staat bekend als de levensschouw of de terugblik waarvan ook mensen die een bijna-doodervaring doormaakten getuigen. Dat dit proces tijd neemt, zien we eveneens terug in de elementenleer.

De vijf elementen

Het natuurlijke proces van het fysieke sterven kan langzaam verlopen, maar zich ook binnen enkele uren voltrekken. Net zoals we in de moederschoot worden gevormd uit en door de elementen aarde, water, vuur en lucht, zo verlaten deze ons een voor een tijdens het stervensproces. Het (vijfde) element ether speelt een speciale rol. Sterven lijkt een proces te zijn van langzaam maar zeker onthechten van de aarde. Deze benadering van het stervensproces, het terugtrekken van de elementen, komt voort uit het boeddhisme, maar vinden we ook in veel andere oude tradities terug. Er wordt gezegd dat alles is opgebouwd uit vijf elementen. Vier van de vijf kennen we allemaal: aarde, water, vuur en lucht. Het vijfde, ether, is minder bekend. De Grieken geloofden ook al in dat vijfde

element. De elementen aarde, water, vuur en lucht waren voor de mensen, het vijfde element ether was voor de goden. Dit element was zo verfijnd, dat kon geen sterveling bereiken. Er lijkt zoiets als een hiërarchie van de elementen te bestaan: van grof naar fijn. Het aarde-element is hard, onbeweeglijk en grof. Het waterelement is wat subtieler, vloeibaar en flexibel. Vuur is nog fijner en zonder vaste vorm. Het luchtelement is nog weer fijner, beweeglijker en onvoorspelbaar.

Goddelijk licht

En dan komt het element ether, het allerfijnste element, ijl, onzichtbaar, abstract, zonder vorm en zonder grenzen. Het vertegenwoordigt stilte, vrede, ruimte. De soefitraditie beschrijft het scheppingsverhaal als de Geest van God die er eerst was, de Adem van God, HU. Deze oerklank van de schepping trok zich als het ware samen en concentreerde zich op één punt tot Goddelijk licht. Dat Goddelijke licht wordt NUR genoemd en wordt uitgelegd als ether. Misschien is het wel het beste antwoord op de vraag wat het etherelement is: het is Goddelijk licht, Geest van God, Leven. Dát wat ons levend maakt, wat ons bezielt.

Onthechten van de aarde

Sterven is een bij uitstek persoonlijke beleving, gekleurd door eigen ervaringen, overtuigingen en cultuur. Daarmee wordt ook de keuze voor cremeren of



begraven ingegeven. Specifieke aanwijzingen, zoals bijzondere bewustzijnservaringen, veranderend gedrag en taalgebruik maken ons erop attent dat ziekte of ouderdom overgaan in een voorbereiding op de dood. In dit proces kunnen we het terugtrekken van de elementen waarnemen. Als eerste verdwijnt het element aarde, met verlies aan gewicht, lichaamskracht en materie tot gevolg. De energie loopt terug. Daarna verdwijnt het element water: het lichaam droogt uit. Er ontstaat verlies aan controle over de lichaamsvochten met als gevolg incontinentie, overmatig zweten, loopneus en loopoor. Vervolgens verdwijnt het element vuur. Mensen krijgen het koud. Dit begint bij de uiteinden van het lichaam: de handen, voeten, oren en neus. De organen drogen uit en de warmte trekt zich terug in de richting van het hart. En uiteindelijk geeft het element lucht het op. De adem wordt oppervlakkiger en er kan sprake zijn van benauwdheid, totdat uiteindelijk de adem stopt. Het is indrukwekkend om mee te maken en te zien hoe de materie daadwerkelijk wordt ontbonden: het onthechten van de aarde.

Vervolgens is er de subtielere energie die oplost, het element ether. Minder zichtbaar voor de ongeofende zintuigen, maar sommigen ervaren bij de overgang van een naaste een gevoel van diepe vrede, uitzinnige vreugde of juist onvoorstelbare kou. Anderen herkennen het gevoel dat een gestorvene er op enig moment niet meer is. Het terugtrek-

ken en oplossen van alle subtiele energieën vraagt, zoals we al zagen, tijd en horen wat mij betreft bij het sterven en daarmee bij de biografie, de levensloop van de mens.

Hoe nu uitvaren?

Het bijzondere is dat de 36 uur termijn die dateert uit de Wet op de Lijkbezorging van 1869 overeenkomt met wat we uit esoterische tradities weten omtrent sterven. Werd deze termijn aanvankelijk vastgesteld om te waarborgen dat men de laatste adem had uitgeblazen, het geeft de gestorvene óók de tijd om in spiritueel opzicht af te reizen naar de onstoffelijke wereld. De vraag doet zich voor of de keuze voor begraven of cremeren na een volledig sterfbed uitmaakt en consequenties heeft voor de ziel die het betreft. Doorslaggevend in onze keuze van uitvaren zal de eigen visie zijn op de dood en wat wij innerlijk voor waar houden.

1) Een gezamenlijke benaming voor een aantal verwante monotheïstische religies, in hoofdzaak het Jodendom, christendom en islam.

Bron: Een andere kijk op orgaandonatie. Verkenningen van het stervensproces. AnkhHermes oktober 2014. ISBN: 9789020211382 - www.weerschijn.nl





Begraven of cremeren?

Mate van onthechting als doorslaggevend antwoord

Sterven is een gebeurtenis waar we allemaal mee te maken krijgen. Deze gebeurtenis eindigt in een fase die wij dood noemen en waar we uit eigen ervaring weinig van weten. Klinkt allemaal niet zo blijmoedig en dat heeft waarschijnlijk met onze opvoeding en cultuur te maken. Er zijn mensen die er bang voor zijn en mensen bij wie dit niet het geval is. Hoezeer hecht je aan je leven? Hoezeer aan de dingen die je allemaal hebt en wilt, en aan je gedachten over leven, sterven en dood? En aan de vraag of je je beter kunt laten begraven of cremeren.



Voor mensen die zich ook in de diepte hebben leren onthechten tijdens hun leven maakt cremeren of begraven worden geen verschil

Marieke de Vrij is maatschappelijk raadsvrouw en geeft veel informatie vrij op basis van wat haar begeleiders in de onstoffelijke wereld haar laten weten. "Wanneer gezegd wordt dat iemand dood is, is dat gerelateerd aan het hart dat niet meer klopt. Op een dieper niveau wordt dan in het fysieke lichaam informatie verzameld die de ziel eigen is. Die informatie bestaat uit herinneringsopslag van het achterliggende leven. Ook sporen van de ziel zoals die geïncarneerd is bij de aanvang rondom conceptie gaan weer mee." Aldus Marieke.

Sterven betekent dat de ziel het lichaam gaat verlaten. Om helemaal los te kunnen komen van het fysieke lichaam en de verdere reis helemaal vrij te kunnen maken, verzamelt de ziel deze herinneringsopslag. Marieke geeft in dit verband een bekend woord een andere betekenis: "De ziel gaat 'spaarzaam' om met het moment van sterven en de periode nadien." Dit doet ze om de belangrijke informatiestromen uit het lichaam te halen waarmee ze tijdens dit aardse leven verbonden is geweest. Dat doet de ziel niet zomaar, maar om die informatie op te kunnen nemen in het zielenlichaam. Hierdoor ontstaat inzicht en wordt een grotere klaarheid gegeven. Dit is het stervensproces dat plaatsvindt nadat het hart gestopt is. Hoe snel de ziel de essentiële informatie die meegenomen moet worden uit het fysieke lichaam kan halen en meenemen in het zielenlichaam, is per individu verschillend. Het gaat hier om de bijzondere kenmerken van dit leven, de inzichten die hiermee verkregen zijn en de levenservaringen die nog niet tot een dieper inzicht hebben geleid. Dit laatste krijgt zijn voortgang in de onstoffelijke wereld.

Individuele verschillen

Het is belangrijk dat je in je eigen bewustzijn leert inschatten hoe je al of niet zaken in de diepte hebt doorleefd en je eigen hebt gemaakt. Marieke: "De maat van de natuurlijke doorleving van waar je mee uitstond, bevordert je opgang na de dood. Gehechtheden die voornamelijk te maken hebben met hebben, willen en moeten, vertragen deze opgang. Dat geldt ook voor gedachtegangen waar je niet van loskomt. Deze kunnen ook te maken hebben met wraakzucht en macht over anderen willen uitoefenen. Als je een geestelijk leven hebt dat niet of nauwelijks kan onthechten, is het sterven daarmee ook belast. Je gedachtewereld blijft bestaan na je sterven. Je gevoelens en dat wat je beleeft worden soms nog ervaren - afhankelijk van wie je als mens was - alsof je haast nog in het lichaam zit." Hier schuilt nu juist het individuele bewustzijnsverschil.

Marieke stelt dat mensen met een ruimer bewustzijn zich makkelijker kunnen onthechten van zaken, dan anderen die zich daar nog sterk mee bezighouden in hun gedachtegangen. Dit brengt met zich mee dat de eersten zich makkelijker kunnen 'separeren' van hun fysieke lichaam. Zij geeft een voorbeeld. "Bij mensen die helemaal materieel ingesteld zijn op een manier dat ze er volstrekt door bezet zijn, en ook in hun gedachtewereld niet durven aan te nemen dat er een leven na de dood is en een andere orde van bestaan, kan het hele materiële denken hen in de weg zitten om de ervaring die hen aangereikt wordt na het sterven vanuit een open hart tegemoet te treden." Als je in zo'n overprikkeld belevenisveld overlijdt, kost het je meer moeite om het leven na de dood te aanvaarden omdat je gedachtewereld sterk behoudend en vasthoudend is. Er is dan in aanvang geen bereidheid om je open te stellen voor wat je aangeboden wordt vanuit de onstoffelijke wereld en dat vormt een rem om op te stijgen naar een sfeer die past bij wie jij werkelijk bent. "Je kunt het niet zien en als je het dan wel ziet, weiger je het omdat je zo bezet bent."





Begraven of cremeren

Kunnen we hier iets uit afleiden met betrekking tot begraven of cremeren? Marieke: "Voor mensen die zo vasthoudend zijn na hun overlijden heeft cremeren een zwaarder effect. Bij begraven is het lichaam nog intact en hoewel het een schrik-effect kan geven voor de overledenen waarnemer die zichzelf begraven ziet worden, is begraven in zekere zin gevoellozer, minder prikkelend dan cremeren. Wanneer het fysieke lichaam verbrand wordt in een 'hels vuur' is de overledene die nog sterk met zijn gedachtegangen verbonden is, niet goed in staat zich te onthechten van zijn lichaam. Als het lichaam in vuur opgaat en tot as wordt, is dit een heel schrijnend zwaar emotioneel proces. Als een lichaam is overgegaan tot as is er amper nog een aanhechtingsreflex mogelijk.

Een overledene die niet begrijpt waar hij is en zijn staat van bewustzijn nog niet kan aanpassen aan de onmogelijkheid terug te keren in zijn stoffelijke lichaam en niet in staat is aan te nemen dat er iets beters op hem wacht, weet te weinig bereidheid te ontwikkelen om zich mee te laten voeren naar een bewustzijnsveld waarin hij gesteund wordt om zijn leven te bespiegelen en inzicht te verwerven over wie hij waarachtig is. Hij kan de kansen niet aannemen om door te ontwikkelen en inzichtrijker te worden in de onstoffelijke wereld. Er is dan een blokkering die voortkomt uit onbereidheid zich dood te achten vanwege een overbezette gedachtegang die vaak cirkelgewijs steeds op een dood



Marieke de Vrij

spoor uitkomt. Je blijft in een kringetje draaien." Volgens Marieke ligt dit bij begraven anders. "Een ziel kan nog dolen op een begraafplaats en er zijn mensen die dit voelen. Er zit altijd nog een beetje restinformatie in je lichaam. Bij begraven geef je a.h.w. terug aan de aarde wie je was doordat je langzaam overgaat in de aarde en daarmee gaat samenvallen. Je biedt dit aan ter transformatie voor het leven hier op aarde. Bij crematie gebeurt dit ook wel, maar dit is dan meer vervluchtigd." Voor mensen die zich ook in de diepte hebben leren onthechten tijdens hun leven maakt het geen verschil.

Ter overweging

Leer om zo goed mogelijk tijdens je leven al je ervaringen te verteren en zodoende los te laten, waardoor je er zo min mogelijk door belemmerd wordt na je overlijden.

Voel bij een dierbare overledene of deze nog in zijn lichaam aanwezig is vanwege allerlei gehechtheiden die jij zelf misschien niet kent. Communiceer telepathisch met de overledene en geef hem/haar toestemming te vertrekken. Oefen geen druk uit, doe dat in neutraliteit.

Overleg tijdig met je dierbaren dat je niet zo snel mogelijk wordt begraven of gecremeerd. Neem daarentegen ruimschoots de tijd - een dag of vijf, zes, zeven - alvorens je je laat cremeren. <



Opgaan in Licht

Het ontwaken van je lichtlichaam

Je evolueert naar een staat waarin je, als ontwaakte geestelijke mens, op het moment dat je de aarde verlaat al je energie in je lichtlichaam terugtrekt. Geen sterven, geen begraven, geen crematie, geen lijden en niets dat achterblijft. Opgaan in het licht van je geestelijke wezen als de tijd daar is.



Het was tijdens een groepsmeditatie in de cursus "Over de Dood" (1) dat de leidster mij vroeg naar de laatste dag van mijn aardse leven te gaan. Wat ik ook probeerde het lukte me niet mezelf fysiek in een lichaam te zien en te ervaren op deze laatste dag. Ik ervoer mezelf alleen maar als puur licht in een menselijk lichaam. Intens verbonden met de aarde, de mensheid, de Melkweg, alle sterrenstelsels en het totale gigantische onbegrensde universum. Het verraste me en tegelijkertijd wist ik het. Het voelde liefdevol, warm, diep, stil, levend en groots. De leidster van de meditatie vroeg mij te kijken vanuit dat aardse moment naar mijn aardse leven en te zien wat opkwam. Ik voelde dat wat ik ook doe, denk, voel, ervaar, meemaak als mens allemaal perfect is. Alles heeft een plaats in dit prachtige grote Zijn. Vervolgens vroeg de leidster

mij contact te maken met het moment dat ik het aardse bestaan losgelaten heb en vanuit dat perspectief te kijken naar mijn menselijke leven. Tot mijn verbazing was er totaal geen sterven, het was licht en bleef licht. Ik zag hoe mijn geestelijke wezen mens is, en hoe mijn wezen de aarde als lichtwezen verlaat zonder een spoor achter te laten. Ik wist op dat moment dat dit mijn ervaring is van hoe ik mijn leven als mens transformeer en hoe ik dit leven ga verlaten.

Sterven zoals we dat nu kennen is een aspect van de oude aarde; begraven en cremeren kunnen in de toekomst worden vervangen door opgaan in licht, geen spoor achterlaten. Er zijn al voorbeelden van geweest in bijzondere gevallen. Nu staan we op een punt in de tijd waarin de geestelijke ontwikkeling

van iedereen een ongekeerde sprong kan maken. Hierdoor kan dit voor iedereen een realiteit worden. Het is een keuze die je nu kunt maken om volledig je geestelijk wezen als mens te manifesteren en te leven.

Deze ervaring maakt voor mij deel uit van een lange reeks ervaringen en inzichten die mijn hele leven hebben vervuld en vooral de laatste jaren intensiever zijn geworden. In het contact met de OMnium Methode van Caroline Cory (2) kreeg ik ook meer inzicht en informatie over het hoe en waarom van de huidige geestelijke evolutie. Je hebt nu de keuze om opnieuw te leven, opnieuw te creëren en je menselijke ervaringen opnieuw te beleven, inclusief het moment van het verlaten van deze aarde.

Je geestelijke wezen is puur licht

Zoals ik eerder schreef (3) is onze werkelijke aard puur geest, ontstaan vanuit de Universele Bron. Als geestelijk wezen heb je geen lichaam, je bent puur energie. De Bron is als een gigantisch Licht en bewustzijn in het centrum van ons universum. Het is puur Zijn, puur liefde en pure creatiekracht. Jij komt uit de Bron en bent hierdoor van dezelfde energie, bewustzijn en creatiekracht. Je bent een deeltje van het bewustzijn van de Bron en draagt alle mogelijkheden en structuren en energieën van de Bron op de unieke wijze van je geestelijke wezen en ontvouwt die meer en meer.

De mensheid is in de loop van haar evolutie dit vergeten en de verbinding met de Bron was bijna ver-



**De eerste stap die je kunt
maken is je te verbinden
met je Hoger Zelf en de
Universele Bron**

broken. Hierdoor was de aarde energetisch en qua bewustzijn geïsoleerd geraakt. Dit is nu opgelost en door de herverbinding is een enorme en constante instroom van Bronenergie en bewustzijn op de aarde aanwezig. Dit ondersteunt je constant je ware aard te herinneren en erin te ontwaken. Je menselijke DNA, dat alle informatie aan je cellen, organen en gehele lichaam geeft, kan nu weer vanuit het goddelijke DNA (het bewustzijn van de Universele Bron) geactiveerd worden. Hierdoor kom je in een perfecte uitlijning met je Hoger Zelf, je geestelijke essentie en het bewustzijn dat je doet ervaren hoe het is om als geestelijk wezen mens te zijn. Door het ontwaken van je goddelijke DNA hebben je fysieke cellen de potentie van oneindige creativiteit. Concreet betekent dit dat je fysiek kunt bepalen hoe oud je wordt, hoe je je lichaam wilt ervaren, wanneer en hoe je de aarde wilt verlaten etc., omdat lichaam en geest perfect verbonden zijn. Dit perspectief is voor de mensheid als geheel iets voor komende eeuwen. Echter deze ontwikkeling kan snel gaan, als je daarvoor kiest, vanwege de nieuwe universele energie die nu op aarde aanwezig is.

Verhoog je trilling

Door dit ontwaken verhoog je je trilling. Je waarneming verandert, wordt subtieler en je snapt dat het menselijke drama en gevoel van isolatie een oud programma is. Je ziet dan dat angst een vorm van onderdrukking is. Dat alle gevoelens van eenzaamheid en gebrek, programma's en methoden zijn vanuit de oude aarde en de oude collectieve mensheid. Deze houden je weg van wie je werkelijk bent. Het geestelijke ontwaken tot deze nieuwe staat van bewustzijn is een heerlijk proces. Niet altijd eenvoudig, want het betekent ook dat je bekende gewoontes leert doorzien op hun onwaarheid. Je oude menselijke identiteit verdwijnt en wordt vervangen door een nieuwe geestelijke aanwezigheid die elk moment nieuw is. Je lichaam verandert meer en meer in een vorm van energie. In dit proces laat je oude patronen, overtuigingen, gewoontes, angsten, ziektes en routines meer en meer los. Je kunt dit proces actief aanpakken door dagelijks hieraan te werken. Je kunt effectieve methoden en meditatie gebruiken die je actief ondersteunen dit transformatieproces actief vorm te geven (4). Gelijktijdig hiermee transformeer je ervaring en bewustzijn naar een toenemende staat van licht, puurheid en verbinding. Het mooie hiervan is dat dit voor ieder mens uniek, anders en nieuw is. Niemand beleeft dit op een gelijke wijze, anders zou immers alles in het universum gelijkvormig zijn en dat is het niet, er is oneindige variatie. Dus ook in het ontwaken en het manifesteren van jou als nieuwe geestelijke mens. Het ontwaken van je geestelijke DNA activeert je

lichtlichaam. Dit is de structuur van puur energie, geometrie en bewustzijn. Hiermee heb je als geestelijk wezen de weg en vertaling naar je menselijke leven gemaakt. Je bent gekomen via je lichtlichaam en zoals je gekomen bent zo verlaat je ook de aarde. Dus als je dit proces helemaal doorloopt blijft er geen cel, geen atoom, geen partikel achter van een fysiek lichaam.

'Hoe werkt dit voor mij dan hier en nu?', vraag je je wellicht af! Ja, ook hier en nu heb je een keuze. De eerste stap die je kunt maken is je te verbinden met je Hoger Zelf en de Universele Bron. Er zijn allerlei hulpmiddelen die je kunnen helpen om je herinnering te laten ontwaken en je energie te verhogen (5).

Muziek die energetisch ondersteunt

Een van de hulpmiddelen is het gebruik van speciale muziek. Ik heb veel muziek gemaakt (6) waarin ik door een proces van universele verbinding achter de hoorbare klank de energie van de Bron, het goddelijke DNA (7) vertaal. Deze muziek kan je helpen in je geestelijk ontwaken. Elke keer dat je die muziek afspeelt ontvouwen zich in onze aarde tijd en ruimte andere aspecten, geometrieën en formules van de oneindige potentie van de Universele energie en bewustzijn achter de klank. De hoorbare klank is de aardse vertaling van de onhoorbare muziek van het universum. Door deze muziek te beluisteren maakt je menselijke lichaam en bewustzijn contact met de herinnering van zijn ware aard. Door resonantie wordt je geestelijke DNA, dat verborgen zit in je cellen, actief. Het schudt belemmerende lagen, oude denkpatronen, overtuigingen en angsten af. Je wordt gesteund in het opnieuw kiezen wat je met je leven en ervaring wilt. Het kan heel snel. Je kunt direct kiezen om oude gewoontes los te laten, oude angsten te wissen en oude patronen die je belemmeren en niet meer dienen te vernietigen en te vervangen door een energie en bewustzijn van verbinding en van groei en leven.

Zo leer je weer ademen met het universum en voel je hoe je hart de puls van de schepping herhaalt. Je kunt voelen hoe je zenuwstelsel een uitdrukking is van het informatiesysteem van het gehele universum en hoe je organen op een unieke wijze je dienen een menselijke ervaring te hebben. Je bent een perfecte uitdrukking van het Universum in het klein. Jij bent het Universum, geschapen naar de blauwdruk van het bewustzijn van de Bron, op een unieke, zinvolle en waardevolle wijze (8).

Door je geestelijke wezen meer en meer te laten ontwaken in je leven, maak je andere keuzes, ga je anders eten, leven, ga je anders relaties aan, ga je



anders om met geld en met wat je creëert. In dit proces ontwaakt je lichtlichaam, je hoger zelf in je menselijke vorm en ontdek je hoe je gedragen wordt door het leven. Dit alles is een innerlijk en concreet proces; niets en niemand van buiten hoeft je iets hierover te zeggen. Alle informatie en alle kennis zitten al in je en ontwaakt op een natuurlijke wijze als je het toestaat te ontwaken. Je hoeft het alleen maar te herinneren.

Je lichtlichaam manifesteren

Hoe ziet het sterven er dan uit in deze nieuwe staat? Wanneer je volledig ontwaakt in je geestelijke wezen en je lichaam transformeert tot zijn oorspronkelijke lichtstructuur, is er geen fysieke beperking. Je bent puur licht, gemanifesteerd in een fysiek lichaam. Je kunt kiezen wat, hoe, waar en waarmee je manifesteert. Dus als je vanuit je grotere bewustzijn weet dat het klaar is met je menselijke ervaring, breng je je energie terug in je lichtlichaam en verlaat je deze aardse dimensie. Er blijft geen fysiek spoor achter. Het effect van je menselijke leven is de uitbreiding van jouw ervaring als geestelijk wezen en het effect daarvan op anderen en het gehele universum. Als je compleet verbonden bent met de Bron en het universum en deze verbinding door je menselijke leven pulseert en je dit compleet ervaart, groeit het gehele universum mee met je menselijke ervaring. Er is geen grens, geen beperking en geen belemmering, alles is een levend geheel van oneindig leven en licht gemanifesteerd op de aarde. <



Dr. Frits Evelein was jarenlang opleider aan de Universiteit Utrecht en Codarts de Hogeschool voor de Kunsten te Rotterdam. Tegenwoordig componeert hij Music from Source, f.g.evelein@gmail.com en www.MusicFromSource.net, www.OMniumUniverse.Com.

Voetnoten:

1. Deze cursus wordt verzorgd door Hyacintha Kraidy en zal in 2015 weer plaatsvinden van 13 t/m 15 maart en 24 t/m 26 april 2015 in Mennorode te Elspeet, zie www.ClartasEssentiae.nl.
2. Zie www.OMniumUniverse.Com.
3. Zie afleveringen 1, 2 en 3 "Over de dood" in de 2014 juli/augustus-, september- en oktobereditie van Spiegelbeeld.
4. Ik beveel in het bijzonder de cursus Remember aan die op 6-8 februari 2015 door Hyacintha Kraidy wordt verzorgd. Zij geeft op prachtige wijze achtergronden en methoden over het oplossen van oude patronen, wissen van blokkades en het herinneren van je goddelijke essentie zie www.ClartasEssentiae.nl.
5. Op de website van Caroline Cory www.OMniumUniverse.Com en haar YouTube kanaal <https://www.youtube.com/user/OMniumUniverse> vind je heel veel eenvoudige meditaties, zoals Verbinden met de Bron. Ook op de website van Hyacintha Kraidy, www.ClartasEssentiae.nl vind je veel meditaties die je helpen bij healing en transformatie.
6. Zie www.MusicFromSource.Net en www.ZeroUniversal.com en zie de verwijzingen in noot 3
7. Bekijk op Youtube van Omnium Universe de korte clip "Divine geometry at source" hierin kun je de energie en het bewustzijn van de Goddelijke Geometrie in de Bron ervaren.
8. Zie de film "I am the Universe, I am Love" (<http://www.cultureunplugged.com/documentary/watch-online/play/50785/I-Am-the-Universe--I-Am-Love>). Hierin word je meegenomen op een energetische en bewustzijnsreis door de schepping. Je kunt zo ervaren hoe je menselijke leven hier en nu samenhangt met het grotere geheel van de Bron, het Universele bewustzijn en alles wat is.



Een mens sterft meerdere malen

De fysieke dood went nooit als het gaat om een verlies van een dierbare. En aangezien de dood geen agenda heeft, komt deze op een of andere manier altijd ongelegen binnen een familie. Dit is de dood die gekoppeld is aan onze hedendaagse Gregoriaanse kalender en klok. Wat er achter de coulissen van de dood gebeurt, komt niet zo vaak aan het licht. Of nog erger, het wordt soms afgedaan als onzin. Toch hebben fenomenale voorouders oude en erkende geschriften achtergelaten waarbij men in de sferen van gestorvenen mocht kijken. Daarbij mogen we ook zeker de bijna-doodervaringen niet vergeten met de ervaringen die gedeeld worden.



De Goddelijke Komedie van Dante Alighieri

Al bij leven kunnen we sterven. Eeuwen geleden werd duidelijk dat wanneer we niets doen in ons leven dat van nut kan zijn voor de aarde, we slapend in de stof blijven. Dus als krioelende zielen met lichamen tussen elkaar door kronkelen zonder ook maar een bestemming te bereiken. Een tekst uit het Corpus Hermeticum zegt daar meer over.

Sterven bij leven

Hier wordt ons handelen en denken verbonden met de kleding die we dragen. Niet de daadwerkelijke kleding, zoals we die in stoffelijke zin van de mooiste soorten kunnen aanschaffen en wat een directe afspiegeling is van hoe we werkelijk willen zijn, maar hier wordt kleding als onstoffelijk gewaad bedoeld.

Tractaat VII, 2 Corpus Hermeticum

“Maar allereerst moet gij het gewaad dat u draagt, van u rukken: het kleed der onwetendheid, de stut van het kwaad, de boei van het verderf, de donkere gevangenis, de levende dood, het zichtbare lijk, het graf dat gij met u omdraagt, de rover die in u woont, die zijn haat jegens u laat blijken door hetgeen hij liefheeft en door wat hij haat laat zien wat hij u misgunt.”

Het is een donkere tekst met een laag energiegehalte, maar het is juist de bedoeling dat we dit afleggen en gaan overstijgen. Zoals we in winkels de meest prachtige kleding met pailletjes, glinsterstenen en goudafzettingen willen kopen en dragen, zo dienen we van binnenuit te zijn. Het één kan niet zonder het ander en het ander kan niet zonder het één. Indien dit wordt ontkend en bespot, wordt er gesproken van een dronkenschap op aarde. Niet in

letterlijke zin met alcohol, hoewel dit wederom een afspiegeling is om de geest te laten dwalen, maar in geestelijke zin. Fenomenale beelden, woorden en klanken kunnen ons niet meer bereiken door een blokkering die wordt opgeworpen.

Vanuit mijn eigen praktijkervaring kon ik deze tekst beter begrijpen. Mijn oom was ziek, heel erg ziek. Wat begon als prostaatkanker breidde zich uit tot botkanker. De man had ontzettend veel pijn. In de nacht toen werd bepaald dat hij werd gehaald, zag ik de voorbereiding voor zijn ophaalmoment. Het suisde en raasde alsof hij in een snelle vliegtuig zat. Ik zag de röntgenfoto's waarop veel witte plekken te zien waren, de gezwellen. Een poos later, korte tijd na zijn overlijden, zag ik mijn oom. Hij stond heel erg te huilen. Hij zei daarbij de woorden: “Jaantje is dood. Jaantje is dood.” Jaantje was zijn echtgenote en ik wist niet goed wat hij bedoelde, want mijn tante Jaantje was helemaal niet dood. Overigens, bij dit soort beelden zijn we geneigd om het letterlijk te nemen, maar je kunt dat beter niet doen. Het hiernamaals heeft een eigen taal. Dat is de taal van symboliek, van metaforen en dan ook nog eens specifiek bedoeld voor iemand met een eigen gebeurtenis in het leven. Daarom kunnen we alle symbolen niet als één vertaling in alle culturen plaatsen. Dit even terzijde. Mijn tante Jaantje had niet zoveel op met de wereld van God. Ze was zelfs geneigd tot veroordeling ervan. Ze had wel een mooie vorm van liefde en goedheid in haar hart, maar had niets met een verdiepende levenszin. Kennelijk zag mijn oom Jan dit. Het blijkt erg verdrietig voor overledenen te zijn wanneer een dierbare niet meer te bereiken is, omdat het ‘kleed der onwetendheid’ nog om het levende lichaam is gewikkeld. Mijn oom zag Jaantje aan voor dood terwijl zij nog midden in het leven stond.

Tweede dood sterven

Uitleg geven over het fysieke sterven kunnen maar weinigen. Eén van mijn favorieten die dat kan, is Hans Stolp. Zijn lezingen en boeken laten op een toegankelijke en warme wijze zien welke lichamen er ‘afglijden’ bij het fysieke sterven. Ik zal dat daarom hier niet noemen en verwijs u graag naar de materie van pastor Hans Stolp.

Een interessant thema in het materiaal waar niet zo veel over geschreven wordt, is het sterven van een tweede dood. Als ieder mens op aarde deze wetenschap tot zich neemt, zou er onmiddellijk veel meer vrede zijn. Een tweede dood sterven wordt op meerdere plaatsen beeldschoon beschreven, maar in de geschriften van Emanuel Swedenborg en *De Goddelijke Komedie van Dante Alighieri* komt het treffend naar voren. Wie denkt dat het na de fysieke dood



Dante en Vergilius in de Hel van Delacroix

ophoudt, heeft het mis. Ik durf dit te stellen, te meer omdat de ontelbare bijna-doodervaringen hier blijk van geven. Een tip hiervoor is om te kijken naar de filmfragmenten op www.retourtjehiernaals.nl

Dante Alighieri reisde door de hel, de louteringsberg en de hemel. Hij zag ontelbaar veel zielen in verschillende sferen. Die sferen werden bepaald door hun doen en laten bij leven op aarde. Dit epos laat zien dat we meer zijn dan een lichaam en dat we ons denken en doen óveral mee naar toe nemen, in en na het leven. We hebben niet voor niets een levensboek dat als retrospectie gedraaid wordt. Dante zag de staat van Zijn van zielen die ooit met een menslichaam hadden geleefd. Waren de daden op aarde te erg voor het licht, dan werd dit een afspiegeling aan de andere zijde. Een mooi fragment staat in Canto 16 uit het Purgatorio, de louteringsberg. Hier zijn de zielen in een woelige donkere wolk bezig hun woede te ontwarren. Ze waren bij leven zo boos, soms zelfs zinderend kwaad geweest, dat ze in het leven na hun leven deze woede wilden ontwarren door onophoudelijk het Agnus Dei te zingen. Dante stelt dan een vraag aan zijn begeleider Vergilius.

Goddelijke Komedie, Canto 16:16-24

*"Toen klonken stemmen: ieder erbarmen
leek vrede af te smeken met Gods Lam
dat alle zonden van de wereld wegneemt.*

*Zij hieven almaar 't Agnus Dei aan;
hun tekst en wijs, eensluidend, unisono,
gaf blijk van één en al saamhorigheid.*

*'Wat ik daar hoor, mijn meester, zijn dat zielen?'
vroeg ik, en hij: 'Dat hoor je goed: een knoop
van woede zijn zij doende te ontwarren.'*

Film Robin B. en het geheim van de wereld

Geïnspireerd op het epos van Dante Alighieri heb ik een filmscript geschreven: 'Robin B. en het geheim van de wereld'. Ik weet namelijk dat wanneer de aarde wordt genezen van woede, er een nieuwe hemel en aarde ontstaat. Mijn script is beoordeeld door de jury van de ANV Visser-Neerlandiaprijs 2014. Zij schreven: "Een scenario wat intrigeert ... De auteur heeft met volzinnen een visueel epos geschapen ... zou een bijzonder theaterstuk kunnen worden, of een even prikkelende roman." Het is mijn doel om deze jeugdfilm met animatie, waarin Robin B. een Roodborstje is met de B. van Beatrice uit de Divina Commedia van Dante Alighieri, uit te laten komen als bioscoop- en televisiefilm. In Nederland lopen producenten niet zo warm voor films met een diepere laag. Ze vinden mijn idee ambitieus. Het kan zeker een prachtige film worden, laat Paul



Ruven weten, maar het is niets voor hen. Wellicht is het ook geen vreemd commentaar gelet op producties zoals 'De Overgave' die de Luxuria kenmerkt, een hot item in deze tijd met perversiteiten en overspel. Het is schering en inslag om de Luxuria als liefde naar voren te brengen. Kijk bijvoorbeeld ook naar 'Nieuwe Buren' en de uitgave van 'Vijftig tinten grijs' die wordt verfilmd. Hier zie je, ook producenten kunnen sterven bij leven.

Het is niet meer nodig dat mensen in dronkenschap op aarde blijven leven. Ik zie graag dat iedereen rechtop staat, zijn vaardigheden en talenten naar voren brengt als functioneel nut, hoe klein een vaardigheid ook mag zijn. Het is eenieders doel om mee te werken aan een betere wereld, om de hemel groter te maken, omdat we zelf een kleine hemel in ons dragen zoals Swedenborg dat zo mooi verwoordde. Zorg dat je aan het einde van de rit kunt zeggen: Ik heb geleefd! Dan blijft sterven bij leven achterwege en is een tweede dood sterven nauwelijks een issue.



Claudia Koole
Endorser Earth Charter;
een basis voor een
betere wereld
www.claudiakoole.nl



Natuurlijk begraven in een lijkwade

In alle culturen geven mensen via rituele wijzen betekenis aan de dood. Vanaf de jaren '60 zijn rituelen rondom de dood in Nederland in toenemende mate minder beïnvloed door de kerk. In 1963 heeft de rooms-katholieke kerk toestemming gegeven aan haar gelovigen om zich te laten cremen. Er zijn crematoria gebouwd en stilletjes aan zijn uitvaartbedrijven uitgroeid tot grote, efficiënte organisaties.

De uitvaart wordt tegenwoordig vaak overgelaten aan de uitvaartonderneming. Met als gevolg dat ze steeds eenvormiger en doelmatiger zijn geworden, want er moet heel wat worden geregeld bij een uitvaart. Aan de buitenkant lijkt het een onmogelijke taak voor een leek om alles zelf te organiseren. Met name wanneer iemand onverwacht voor deze taak komt te staan, voelt de nabestaande zich vaak emotioneel niet opgewassen tegen de organisatie van zo'n afscheid. Dit geldt helemaal wanneer de wensen van de overledene

vooraf niet duidelijk zijn aangegeven.

Tegelijkertijd heeft zich het ideaalbeeld van jong zijn ontwikkeld, van een slank, gezond en aantrekkelijk lichaam met een leven vol plezier. Anti-aging middelen, fotoshoppen, de sportschool, botox, minirokjes, we willen niet oud worden. We doen alsof we het eeuwige leven hebben, de dood is verdwenen naar een plek in de schaduw. Maar de laatste paar jaar komt de dood langzaam weer tevoorschijn uit zijn gemarginaliseerde bestaan. Hij komt als het ware zelfs tot leven: mensen die bewust leven willen



Marijke Ott

al tijdens hun leven mede vorm geven aan hun eigen laatste afscheid, zij bedenken zelf hoe zij hun uitvaart willen hebben. De dood, en daarmee de bijbehorende rituelen, worden bespreekbaar. De media sluit hierop aan. In september jl. is bij de EO/IKON een 8-delige documentaire gestart, "Dood voor beginners".

Origineel rouwen

Lag bij oude religieuze rituelen de nadruk op het begeleiden van de ziel naar het hiernamaals, tegenwoordig gaan de rituelen om het beïnvloeden van de gemoedstoestand van de rouwenden.

Nieuwe rouwrituelen dienen om de overledene te herdenken en troost te geven aan de nabestaanden. Mensen wensen een afscheid dat past bij hun leven en de plek die de overledene daarin had. Degene die niet meer is, wordt levend gehouden in de herinnering, vandaar het persoonlijk karakter van de nieuwe rituelen rondom de dood. Een mooi afscheid helpt om een mooie herinnering te creëren, die de rouwenden helpt bij het verwerken van het verlies.

Tegenwoordig kunnen ritueelbegeleiders de nabestaanden helpen om de behoefte aan een persoonlijk afscheid te vertolken. In onderling overleg kiest men dan vaak een persoonlijk symbool voor de overledene wat vervolgens centraal staat in het ritueel. Mogelijk zal de combinatie van oude en nieuwe symbolen tot nieuwe tradities in de omgang met de dood leiden. Een voorbeeld van zo'n ontwikkeling is wereldlichtjesdag dat jaarlijks op 8 december alle overleden kinderen herdenkt.

Palliatieve zorg

Ook in de medische wereld vindt een verschuiving plaats in het omgaan met het doodzieke lichaam. De technische vooruitgang heeft ervoor gezorgd dat het leven steeds kan worden verlengd, zozeer zelfs, dat het bijna een doel op zich lijkt te zijn geworden. Meer dan eens worden in de laatste levensfase enorm veel kosten gemaakt voor vaak zinloze behandelingen van een stervend lichaam. Of door de behandelingen gericht op leven werkelijk het leven verlengt, en niet het sterfproces, is in sommige gevallen een lastige vraag.

Gelukkelijk komt er met de palliatieve zorg meer aandacht voor de behoeftes van de patiënt. Er wordt naar de wensen van de patiënt geluisterd, en dood wordt bespreekbaar gemaakt. De behandeling wordt afgestemd op de manier waarop iemand wil sterven. Dit legt de verantwoordelijkheid terug bij de eigenaar van het lichaam. Een prachtig voorbeeld in deze is de in mei dit jaar overleden Wubbo Ockels. Deze ruimtevaarder en natuurkundige wist dat hij een ongeneeslijke vorm van nierkanker had. Hij leefde heel

bewust: deed fysieke, mentale en spirituele experimenten om zijn leven te verlengen, en liet zich regelmatig doormeten bij artsen gespecialiseerd in de vorm van kanker die hij had. Tegelijkertijd was Ockels dankbaar en tevreden met het leven dat hij leefde en geleefd had. Met een trapje daalde hij elke dag af in de gracht voor zijn huis in Amsterdam, om 5 minuten af te koelen. Hij deed dit blijmoedig, gewoon en krachtig in zijn kwetsbaarheid. Met een instelling als die van Wubbo Ockels is sterven niet eng of een gortdroge, medische gebeurtenis, maar een laatste fase van het leven leven, waarin je je leven bewust en op je eigen manier kunt afronden.

"De dood is eigenlijk een beperking van onze tijd hier op aarde. Wij doden de tijd, om de dood niet te hoeven ontmoeten. Alleen als je de confrontatie met de dood aangaat, zul je de tijd en het leven bewust waarnemen en ervaren. Tijd wordt zinloos als de dood wordt verdrongen.

De dood laat ons zien, waar het werkelijk op aankomt."

Anselm Grün

Natuurlijk begraven

Als gevolg van de vergrijzing zal het aantal sterfgevallen de komende jaren flink toenemen. Er is slechts beperkte ruimte beschikbaar in gemeentes voor begraafplaatsen: de bestaande plekken zullen het groeiend aantal doden niet kunnen verwerken, ook al betreft dit tegenwoordig slechts 40% van alle uitvaarten een begrafenis. Hier komt bij dat begraafplaatsen door gestegen kosten van onderhoud vaak verliesgevend zijn. Een alternatieve, nieuwe ontwikkeling is om overledenen te begraven in de natuur.

Vorig jaar zijn enkele natuurgebieden begraafplaatsen geopend: Heidepol bij de Hoge Veluwe, Hillig Meer in Eext (Drenthe) en Slangenburg in Doetinchem. Dit jaar vond op 5 september de opening plaats van natuurbegraafplaats De Hoevens in Alphen (NB). Deze landschappen hebben de bestemming 'natuurbegraafplaats' gekregen. De graven zijn voor eeuwig, want als de natuurbegraafplaats vol is wordt het gebied aan de natuur teruggegeven. Elk graf krijgt een grote plek toebedeeld zodat de natuur de stoffen gemakkelijk op kan nemen. Iemand mag alleen worden begraven in natuurlijke materialen. De plekken waar de natuurbegraafplaatsen liggen zijn groot en de graven worden nauwelijks gemarkeerd, waardoor ze niet opvallen in het landschap. In Engeland is begraven in de natuur al heel gewoon. In Nederland gaat Natuurmonumenten de komende tijd onderzoeken welke gebieden geschikt zijn als natuurbegraafplaats. De nieuwe ontwikkeling sluit aan op de groeiende behoefte van mensen aan 'natuurlijk begraven'. Daarnaast komt er op deze manier geld binnen voor het behoud van de natuur.



In doeken gewikkeld

Sinds de Wet op de Lijkbezorging van 1991 is het in Nederland mogelijk om gestorvenen te begraven of te cremeren in een lijkwade. Een grafkist is dan niet meer nodig want het lichaam wordt omhuld door een wade en gedragen op een baarplank. Een lijkwade, ook wikkeldoek genaamd, is van zacht materiaal gemaakt, oogt vriendelijk en kan een mooi, natuurlijk onderdeel zijn bij het afscheid nemen van een geliefde. Zoals een pasgeboren baby liefdevol in doeken wordt gewikkeld, zo kan ook een overledene liefdevol in een wade worden gewikkeld. De dood hoort bij het leven. Het is een belangrijk moment, dat vraagt om een ritueel, liefst een ritueel dat bij de overledene past. Gelukkig zijn wij in onze cultuur opnieuw aan het ontdekken hoe waardevol het is om zulke moeilijke momenten samen te delen of te vieren.



Marijke Ott

M-06-44416109

www.atelieralewijn.nl

Atelier Alewijn

Mijn eigen eerste confrontatie met de dood was het overlijden van mijn vader. Hij stierf 25 jaar geleden, toen hij net zo oud was als ik nu ben. Zijn voornaam was Alewijn. Helaas was de uitvaart van mijn vader

een formele ceremonie. Ik had hem, mijzelf en mijn familie graag een warm afscheid gegund in de levensstijl van mijn vader: samen, met humor, creativiteit en veel eigen initiatief. In 2013 ben ik gestart met Atelier Alewijn. Ik wil een steentje bijdragen om te laten zien dat een uitvaart ook anders kan en doe dat middels de wades die ik zelf maak. De wikkeldoeken van Atelier Alewijn zijn unieke en handgemaakte producten, waarbij persoonlijke wensen kunnen worden gerealiseerd. De wades bestaan uit natuurlijke vezels en zijn gemakkelijk biologisch afbreekbaar. Een uitvaart in een wade nodigt uit tot een persoonlijk afscheid, de overledene is nog even dichtbij, zichtbaar en tastbaar. Ik geloof dat de samenleving een stuk mooier en liefdevoller wordt als we ons hart laten spreken terwijl we stilstaan bij iemand die sterft. Het leven krijgt meer betekenis als we de dood erbij betrekken.

Tip

Okuribito (Departures), een prachtige film van Yojiro Takita uit 2008 over hoe men in Japan de doden begeleidt en afscheid neemt. <



De rode sari

Graag wil ik een persoonlijk verhaal met jullie delen over Mirjam. Mirjam was een vriendin van mij. Eigenlijk kun je haar wel familie noemen. Ik groeide met haar op. Zij en mijn ouders waren vrienden. Onze hele levens zijn met elkaar verbonden. Deze maand een jaar geleden overleed Mirjam op 50-jarige leeftijd aan de gevolgen van borstkanker.

Mirjam volgde mijn leven, en natuurlijk mijn bedrijf, op de voet en wij hadden vele gesprekken over mijn bedrijf 'Betrokken Uitvaarten'. Het was voor ons dan ook vanzelfsprekend dat ik de uitvaart van Mirjam zou regelen. Naast onze persoonlijke gesprekken hebben we een 'officieel' voorgesprek gevoerd ongeveer anderhalf jaar voordat ze overleed. Met zijn drieën: Mirjam, haar broer en ik hebben we alle wensen uitgewerkt en op papier gezet. Haar wensen waren specifiek. En zo geschiedde...

In woonkamer van Mirjam hing een rode sari, die dienst deed als gordijn. De sari had Mirjam zelf gekocht toen ze ooit voor een dienstreis in Bangladesh vertoefde. Hij moest na haar overlijden omgetoverd

worden tot wade. Mirjam wilde daarnaast op een opbaarplank worden opgebaard en gecremeerd. De opbaring zou dan het liefst moeten plaatsvinden in haar eigen woonkamer.

Geschikte opbaarplek

Op een dag liet Mirjams lichamelijke gezondheid het niet meer toe dat ze voor zichzelf kon zorgen. Ze verhuisde naar het Jacobs Hospice in Den Haag. Mirjam verliet haar flat om er niet meer terug te keren. Ze aanvaarde haar lot. Meer dan 25 jaar lang had ze met heel veel plezier in haar huis gewoond, maar vanaf dat moment richtte ze haar blik op wat toen nodig was. Het was goed zo. Ik zat aan haar bed en we bespraken wat een goede opbaarplek zou zijn. Haar flat was 2m hoog, zonder lift en zij en ik



Fit met Vitaminen



www.plantina.nl



Stilletjes ontluikt er in de harten van de mensen ongekeerde vreugde, vrijheid, vrede en vertrouwen.

Hoe komt dat?

De mensheid ontwaakt en ontdekt in haar midden de langverwachte Leraar en de Meesters van Wijsheid.

Lees de boeken van Benjamin Creme over het naar voren treden van Wereldleraar Maitreya en de Meesters van Wijsheid. Bereid je voor op een eerlijke en vreedzame samenleving voor alle 7 miljard mensen.

Share Nederland
Tweede Oosterparkstraat 322, 1092 BV Amsterdam
020-694 6262 www.sharenl.org



Opleidingen en Workshops

- Opleidingen: Erkend Mediumschap, Avalon ELA-Energy Healer basis opleiding en vervolgoopleidingen.
- Losse Modulen: Introductie Spirituele Ontwikkeling en Mediumschap, Spirituele Stervensbegeleiding, Werken met Kristallen Schedels, Spirituele Dieren Communicatie, Spirituele Opvoed Coach en meer.

Paranormale Advieslijn Marion Berndsen

Consulten via de Paranormale Advieslijn van Marion Berndsen door professionele spirituele consultants voor maar €0,70 ct per minuut.



0909-0400365

Maylight Webwinkel

Een webwinkel met allerlei spirituele producten aanschaffen, zoals boeken, muziek, Avalon ELA-Energy Essences, kristallen pendels, schedels en nog veel meer. Alles voor het ondersteunen en ontwikkelen van jezelf én je praktijk!



www.maylight.nl

Voor meer informatie over onze producten en diensten kun je terecht op www.maylight.nl of je kunt ons mailen op info@maylight.nl. Voor adressen van Avalon ELA-Energy Healer docenten in jouw buurt kunt je ook terecht op www.avalon-ela-energy.nl



"Like" ons op facebook



Docente: Medium Marion Berndsen



Ondersteuning: Roger Lenoir

Maylight Instituut voor Spirituele en Mentale Training staat ingeschreven bij het **Centraal Register voor Kort Beroeps Onderwijs (CRKBO)** en voldoet aan de kwaliteitseisen, die gesteld worden aan geregistreerde onderwijsinstellingen.



"Maylight Instituut voor Spirituele en Mentale Training biedt een breed spectrum opleidingen, producten en diensten aan, die intuïtie, creativiteit en (zelf)onderzoek op een krachtige maar persoonlijke manier met elkaar verbinden."

Pieter Verhoogstraat 15
2132ZN Hoofddorp • 023-7432722
info@maylight.nl www.maylight.nl

zagen een hoop gesjouw niet zitten. De opties gleden voorbij tot we uitkwamen bij het huis van mijn broer. Beneden, een serre, en goed toegankelijk. Dit idee moesten we met mijn broer overleggen. Dat deed Mirjam graag zelf. Het bleek een uitvoerbaar plan en Mirjam voelde zich op die plek thuis. Het deed haar goed te weten dat ze in zijn serre kwam te liggen.

Sprookjesachtig sereen

Mirjams toestand verslechterde heel snel. We besloten bij haar te gaan waken. Haar broer, mijn broer, mijn zus, een vriendin en ik. Met zijn vijven omringden we haar continu, knuffelden haar en hielden haar hand vast. Na een paar dagen, toen we allemaal om haar bed dwarrelden en net verse koffie en thee hadden gekregen van een hospice-medewerker en met zijn allen bij haar iets wilden drinken, lichtte ze haar hand op en maakte lome zwaaiende bewegingen. De sfeer in de kamer veranderde binnen een seconde. We pakten haar met zijn allen beet en huilend begeleidden we haar op haar laatste tedere schreden hier op aarde.

Mirjams toestand verslechterde heel snel. We besloten bij haar te gaan waken

Mijn zus en ik kleedden Mirjam aan in haar zelf uitgezochte kleding. Mirjam bleef in het hospice tot de volgende dag. Zo hadden wij tijd de serre van mijn broer en de wade klaar te maken. We knipten de sari in tweeën en naaiden de lange zijden aan elkaar om een lap van 2 bij 3 te krijgen. De stof bleek erg dun. Om de wade wat meer dikte te geven gebruikten we een zachte flanellen wade als binnenwade en we gebruikten mijn opbaarplank. We legden Mirjam de volgende dag in haar rode wade, in de serre. Het was ontzettend mooi. Sprookjesachtig sereen.

De avond voor het afscheid sloten we de wade met zijn vijven. Deze bijeenkomst hielden we ook in het huis van mijn broer. Met zijn vijven, intiem zittend op banken en kussens, stilletjes luisterend naar live muziek en alles wat bij een afscheid hoort. Daarna borrelden we in de serre met Mirjam in de rode wade in ons midden. 's Avonds brachten we haar weg. Met Mirjam in mijn auto reden we in stoet over de boulevard naar het crematorium. Met zijn vijven brachten we haar naar de oven en hielden we onze Mir, in haar rode wade, met onze ogen vast totdat de deur van de oven sloot. <

