

TWEE MENSEN, TWEE VISIES & HET
RAAKPUNT DAT HEN VERBINDT



RIET BEGELEIDT BIJ ZWANGERSCHAP

ANJA HELPT STERVENDEN

Geboorte en dood twee uitersten?

EEN ZWANGERSCHAPSBEGELEIDSTER ONTMOET
EEN STERVENSBEGELEIDSTER

GEBOREN WORDEN EN STERVEN: TWEE INGRIJPENDE GEBEURTENISSEN DIE LIJNRECHT TEGENOVER
ELKAAR LIJKEN TE STAAN. MAAR MISSCHIEN HEBBEN ZE MEER GEMEEN DAN WE DENKEN. WE GINGEN
PRATEN MET ZWANGERSCHAPSBEGELEIDSTER RIET VAN ROOIJ EN STERVENSBEGELEIDSTER ANJA
GLABEKE; TWEE BRUGGENBOUWERS NAAR ANDERE DIMENSIES.

RIET:

“Ouders kunnen leren op wezensniveau contact te maken met hun ongeboren kindje”



Geboren worden en sterven lijken op het eerste gezicht ver van elkaar af te staan. Hoe zien jullie dat?

Riet: “Leven en dood zijn voor mij sterk met elkaar verweven. Toen ik bij de geboorte van mijn eerste kind plots een sterke verbinding voelde met mijn overleden vader, ervoer ik dat de diepte van waar hij was en waar dit kindje vandaan kwam, dezelfde is. Sinds ik een kindje verloor bij een buitenbaarmoederlijke zwangerschap, begeleid ik ook mensen bij wie het anders gaat. In het werk dat ik doe, liggen leven en dood dus soms heel dicht bij elkaar.”

Anja: “Sterven is voor mij een geboorte naar de andere kant, waarbij ik een soort brugfunctie vervul. Ik ondersteun het proces, zodat iemand gemakkelijker contact kan maken met die andere dimensie en met de wezens die hem of haar daar staan op te wachten en de overgang zo vlot mogelijk kan verlopen.”

Op zielsniveau zijn zowel geboorte als dood overgangen. Toch voelen we vreugde bij een geboorte en verdriet als iemand sterft.

Riet: “Dat is begrijpelijk. Hier op aarde gaat het erom te leven in een lichaam, met al onze gevoelens en zielenroerselen. Het doorleven van zowel vreugde als verdriet hoort daarbij. Ons zicht op het grote geheel is dan ook met reden beperkt: een volledig bewustzijn zou ons beletten om het leven, met al zijn mogelijkheden voor onze zielsontwikkeling, echt *aan den lijve* te ondervinden.”

Anja: “Tegelijk is het mijn ervaring dat je met je ene voet in het aardse en met je andere voet in het hemelse kunt staan. Je kunt veel verdriet voelen bij het verlies van een dierbare, maar tegelijk vreugdevol zijn, omdat je voelt dat de ziel oké is en verbinding nog mogelijk is. Dat ervoer ik zelf toen ook ik een kind verloor: ons tweede kindje stierf een week na de geboorte. Een heel ingrijpende ervaring, maar toen ik thuiskwam uit het ziekenhuis en bij mijn man in bed ging liggen, kwam het zieltje van ons kindje zó voelbaar tussen ons in liggen, dat alle verdriet op slag weg was. Ik voelde dat hij nog aanwezig was en ook de dagen erna voelde ik zijn ondersteuning en liefde. Bij het schrijven van de mis leek het alsof we samen schreven en ook op de begrafenis voelde ik hem heel nabij. Het is belangrijk dat bij zo'n afscheid ook vreugde en dankbaarheid een plaats krijgen. Als je volledig in verdriet vastzit, kun je al het mooie niet ontvangen dat de overledene nog te geven geeft. Dat zou jammer zijn.”

Vaak is er vooral onmacht en onbegrip als iemand vroeg sterft. Hoe kunnen we de dood van kinderen begrijpen of van de jongeren bij de aanslag in Noorwegen?

Anja: “Als je ervan uitgaat dat elke ziel een eigen zielenplan heeft en bij het incarneren precies de tijd inplant die hij of zij hier op aarde nodig heeft voor zijn evolutie, dan kun je zulke gebeurtenissen – hoe erg ze op zich ook zijn – in een ander daglicht bekijken. Tijd is bovendien een heel aards concept. Op zielsniveau kan veel gebeuren op heel korte tijd. Of iemand honderd jaar leeft of één week, hij of zij kan een volwaardige ervaring hebben.”

Riet: “Zelfs een zeer kort leven in de baarmoeder kan voor een ziel al een zinvolle ervaring zijn. Een miskraam wordt daarom ook wel eens *een kleine geboorte* genoemd. En ook aan de kant van de ouders is een kindje verliezen een zielservaring en zijn er zelfs ouders die het als een verrijking ervaren. Dikwijls blijkt zich op de bodem van de pijn en het verdriet immers een parel te hebben gevormd van diepgang, bewustzijn en liefde voor het leven in al zijn verschijningsvormen.”

Wat gebeurt er met de ziel voor en tijdens de geboorte?

Riet: “Ik ga ervan uit dat de ziel er al is vóór de conceptie en zich niet alleen verbindt met zijn lichaam, maar het ook zelf mee creëert. Bij de samensmelting van zaad- en eicel is de ziel voedend aanwezig en tijdens de zwangerschap daalt hij af en toe al eens in het lichaamje af, maar dan is hij weer een tijdje in hogere sferen. Daar staat de ziel in contact met gidsen en verwante zielen die hem mee voorbereiden op een nieuw aards leven. Kortom, tijdens de zwangerschap is het nog een losse verbinding, een vrijelijk in en uit bewegen, waarbij de ene ziel zich gretiger en makkelijker verbindt met zijn aardse vorm dan de andere. Pas op het moment dat de eerste adem intreedt, treedt de ziel definitief in. Naar de aarde komen is een vernauwing, zowel in bewustzijn als qua behuizing, (*een fijnstoffelijke ziel moet namelijk in een grofstoffelijk lichaam indalen, nvdr*) met alle ontwikkelingskansen die daarmee gepaard gaan. Bij de geboorte is die verdichting heel sterk, zodat de ziel zich goed van zijn lichamelijke behuizing bewust wordt.”

En wat gebeurt er bij het sterven?

Anja: “Waar geboren worden een proces van verdichting is, ga je bij het sterven in verruiming. Men zegt wel eens dat sterven lijkt op het uittrekken van een knellende schoen. Maar ook het stervensproces verloopt geleidelijk: de lichaamsgrenzen worden vager en het contact met andere dimensies wordt sterker, maar je kunt nog terugkeren. Vaak voel je wel al de aanwezigheid van andere wezens en overledenen die komen helpen. Als het stervensmoment nadert, voel je dat ook aan de energie in de kamer. Dan komt er meer opening, alsof de poorten opengezet worden. Op het einde verdwijnt →



RIET:

“Naar de aarde komen is voor een ziel een vernauwing, zowel qua bewustzijn als qua behuizing”

nen de onderste chakra's (*energiepoorten op het lichaam die ons verbinden met onze fijnstoffelijke lichamen, nvdr*), terwijl het hart-chakra en de hogere chakra's wijd opengaan. Hoe iemand zijn lichaam verlaat, varieert. Er is niet één manier van sterven.”

Welke weg legt de ziel daarna af?

Anja: “De reis van de ziel wordt weleens voorgesteld als een rechtlijnige beweging van het aardse via het astrale (*de tussenwereld*) naar het hemelse, maar zo is het niet echt. Soms zit iemand deels in het astrale om emoties te verwerken en is een ander deel veel meer in het licht. Sterven is geen reis van A naar B, eerder een cyclische beweging. Alles gebeurt tegelijk en verschillende dimensies beïnvloeden elkaar. Net zoals tijdens ons aardse bestaan.”

Mensen hebben zich doorheen de tijden altijd vragen gesteld over het mysterie dood en leven. Waar halen jullie je kennis en overtuiging vandaan?

Riet: “Ik volgde de opleidingen tot spiritueel verloskundige en sjamaan en leerde zo steeds meer te leven in het besef dat we energetisch verbonden zijn met alle zichtbare en onzichtbare dimensies van het bestaan. Jarenlange praktijkervaring met honderden aanstaande ouders en hun ongeboren kinderen gaf mijn inzichten handen en voeten.”

Anja: “Ik dacht als kind al vaak na over leven en sterven en voelde dingen op een bepaalde manier aan. In de opleiding *Stervensbegeleiding over de dood heen* bij Timotheus (nu Stervzw) werd ik onder meer getraind om met klanken de bewustzijnstoestanden te verkennen die de stervende voor en na zijn dood ervaart. Ook door aanwezig te zijn bij stervenden leer ik steeds bij, maar besef ik vooral ook dat sterven een moeilijk te grijpen, heel uniek gebeuren is.”

Jullie communiceren ook met de ziel voor de geboorte en na het overgaan?

Riet: “Ik leer aanstaande ouders om op wezensniveau zelf contact te maken met hun kindje en ermee te communiceren. Daar zijn verschillende technieken voor, van visualiseren en je innerlijk afstemmen op je kindje, tot een brief schrijven of er speelt een praatje mee maken. Ik bied ook een visualisatie aan waarbij ik ouders via een innerlijke reis laat ervaren dat zij de bedding vormen voor het kindje dat komt, dat een ziel de ouders uitkiest die hij nodig heeft om zich verder te ontwikkelen. Dit besef opent hun hart en in die zachtheid laat ik hen contact maken met de ziel van hun kind. Dat geeft verrassende en ontroerende ontmoetingen. Ook de conceptie, zwangerschap en geboorte passen precies

bij de ervaringen die de ziel in dit leven zoekt. Je kunt ze zien als een soort visitekaartje van het kind. Wordt een kindje via keizersnede geboren, dan zou het wel eens vaker in het leven het gevoel kunnen hebben van ‘hoe ben ik hier nu beland?’ Maar dat vul je beter niet in, elk mens ontdekt zelf wel wat zijn levensthema's zijn.”

Anja: “Als ik na het overlijden afstem op de ziel, voel ik meestal een heel lichte, stralende en opladende energie. Soms is de sfeer ook anders, als een ziel nog met blokkades zit die hem belemmeren om verder te evolueren naar het licht. Door in liefde en respect contact te maken met die ziel kun je dat voor een stuk helpen doorbreken en weer stroming brengen. Zo'n contact kun je op verschillende manieren leren te maken, afhankelijk van je eigen voorkeur. Ik geef workshops om mensen daarbij te helpen.”

Zwangerschap, geboorte en dood worden vaak sterk gemedicaliseerd. Hoe bekijken jullie die evolutie?

Riet: “De medische wetenschap biedt nieuwe voordelen, maar helaas ook nadelen. Ik merk dat prenatale diagnostiek meer angst en onzekerheid oproept dan ontspanning en vertrouwen geeft. Openstaan voor het leven zoals het komt, dat kunnen we haast niet meer. Ik denk dat het een zoeken is naar evenwicht. En – waar je ook voor kiest – weten dat je steeds kunt afstemmen op de ziel van je kindje; dat je ermee kunt overleggen en samenwerken. Ligt je kindje in stuit, dan kun je het gerust ook toespreken. Misschien keert het zich daarna vanzelf. En natuurlijk willen we graag dat alles vlot gaat en het kindje gezond is, maar op zielsniveau verloopt alles precies zoals het zijn moet. Het komt er vooral op aan je over te geven aan hoe het kindje ervoor kiest geboren te worden, in de wetenschap dat er een wezentje bij je komt met een eigen intelligentie en levensplan. Een pasgeborene is niet alleen behoeftig en onmondig, het is ook een volwaardige ziel. Dat betekent niet dat alles altijd in een heilige sfeer moet verlopen, maar als je je daarvan bewust bent, zal dat voor, tijdens én na de geboorte een invloed hebben op hoe je met het kindje omgaat.”

Anja: “Ook als iemand sterft, is het belangrijk om verder te kijken dan het fysieke. Hoe hulpbehoevend of zwak iemand ook lijkt, je hebt met een grote ziel te maken die vaak bijzondere dingen beleeft. Door de vele medische mogelijkheden moeten we ons steeds vaker de vraag stellen: hoe ver gaan we om iemand bij ons te houden? Maar je kunt daar geen algemene uitspraken over doen. Ook euthanasie is niet goed of slecht. Een ziel heeft het recht om voor die ervaring te kiezen. Een belangrijk criterium is voor mij: kies je iets uit een diepe authentieke liefde voor jezelf of net uit gebrek aan liefde voor jezelf? Maar ik heb hoe dan ook respect voor

Nabij zijn tijdens iemands laatste uren

Anja Glabeke reikt enkele handvatten aan:

1. Sterven is een natuurlijk proces. Probeer innerlijk **tot rust te komen** en te aanvaarden wat zich voordoet. Aanwezig zijn is nu belangrijker dan dingen doen of proberen op te lossen.
2. Neemt de stervende overleden familie of vrienden waar die hem of haar opwachten, dan is het geruststellend als je hem of haar **in die ervaring bevestigt**, ook als je zelf niets waarneemt.
3. Wekt de verruiming angst op, dan kun je **veiligheid bieden** door een voetmassage of warme kruik aan de voeten, fysieke aanraking, geruststellende woorden of het inbakeren met kussens.
4. **Vermijd harde geluiden**, ruwe aanrakingen, fel licht en indringende geuren. Wie sterft, wordt gevoeliger voor indrukken. Let op wat je zegt. Het gehoor valt pas als laatste zintuig weg. Probeer jezelf te zijn, de stervende voelt gedachten en stemmingen veel scherper aan.
5. **'Tonglen'** - een techniek uit het Tibetaans boeddhisme - kan heel rustgevend zijn. Stel je het lijden van de stervende voor als een donkere wolk die je inademt. Bij het uitademen laat je een witte wolk teruggaan.
6. Beeld je in dat de stervende zich in **een schitterend liefdevol en zuiverend licht** bevindt. Zo kun je hem helpen om contact te maken met de bewustzijnstoestand waar hij naartoe evolueert. Of maak innerlijk contact met de schoonheid van de ziel.
7. Druk je vertrouwen uit - als je dat oprecht kunt voelen - door de stervende aan te moedigen of te **zeggen dat hij of zij mag gaan**. Spreek ook je vergiffenis uit voor wat eventueel nog moeilijk ligt (of je geloof dat er een moment komt waarop je dat zult kunnen).



elke keuze. Ook rond pijnmedicatie. Natuurlijk is het goed als iemand bewust kan overgaan, maar als iemand té veel pijn lijdt, kan hij ook uit zijn lichaam gaan zweven. Het is een kwestie van zoeken naar het juiste evenwicht in elke situatie."

Zowel bij geboorte als dood voelen veel mensen de behoefte aan het creëren van een ritueel. Hebben pasgeborenen en overledenen daar ook zelf iets aan?

Riet: "Zowel voor de conceptie als bij zwangerschap en geboorte zijn rituelen fijne manieren om vorm te geven aan de spirituele kant van het voortbrengen van nieuw leven en om het wezen van het kind respect te betonen. Zo kan een geboorteritueel met de familie een heel mooie bekrachtiging zijn van de verwelcoming van een nieuwe ziel. Steeds meer ouders kiezen daarvoor, in plaats van al die losse kraamvisite vlak na de geboorte. Zo hebben ze ook eerst de tijd om zelf echt kennis te maken met hun kindje, ook op een dieper niveau."

Anja: "Ook als iemand gestorven is, kan een ritueel krachtig werken. Na het sterven zie je als ziel je levensfilm en maak je de balans op, waarbij je soms nog een aantal dingen moet verwerken. Door een ritueel te creëren in verbinding met de overledene, kun je hem of haar daar echt in helpen. Het is vooral belangrijk dat je daarbij niet vasthoudt aan hoe iemand bij leven was, maar voor jezelf toelaat dat de overledene door een enorm proces gaat en verder groeit. Pas in het loslaten van hoe iemand bij leven was, ontstaat ruimte voor een nieuwe verbinding."

Meer info?

- Anja Glabeke biedt stervensbegeleiding, rouwzorg, massage, healing en workshops aan: www.izamen.be
- Riet van Rooij biedt ondersteuning bij kinderwens, zwangerschap, vruchtbaarheidsproblemen, miskramen, abortus, sterfte rond de geboorte: www.freyjamethartenziel.nl
- www.stervzw.be

Meer lezen?

- Riet van Rooij, *Zwanger met hart en ziel*, Altamira, €17,95.
- Rosemarijn Roes, *Mama, luister je?*, Ankh-Hermes, €14,90.
- Cyndi Dale, *Licht op het hiernamaals*, Altamira-Becht, €19,90.
- Michael Newton, *De zielenreis*, Altamira-Becht, €22,90.
- Merill Collett, *Vertrouwd met de dood*, Asoka, €22,50.
- Renée Zeylmans, *Stervensbegeleiding, een wederzijds proces*, Christoffor, €28,50.



Anja Glabeke schenkt 5 cadeaubonnen weg voor haar workshop *In verbinding met wie er niet meer is*. Die vindt plaats op 16 oktober, 10 november 2011 of 15 maart 2012 (meer info op www.izamen.be). Wil je kans maken op zo'n cadeaubon, surf dan naar www.changethinkpositive.be en vertel ons met welke dierbare overledene je graag weer in verbinding wilt komen en waarom.