

## Inhoudsopgave

Opgedragen aan.....	3
Dankwoord.....	4
Voorwoord .....	5
Inleiding .....	6
1. Rituelen.....	11
2. Boodschappen uit de natuur.....	29
3. De dood en het leven daarna.....	39
4. Naar Assisi .....	50
5. Pelgrimstocht naar Santiago de Compostela .....	69
6. Eigen gedichten .....	80
7. Inspirerende teksten van anderen .....	111
8. Het rouwproces.....	122
9. Ondersteunende therapievormen in een rouwproces.....	132
10. Visualisatieoefeningen .....	138
11. Helende oefeningen .....	145
Nawoord .....	155
Bronnen .....	156

*En opstaand uit het water  
vergeet hij het land  
dat hij verliet  
omdat hij land en water  
opnieuw geboren ziet.*

De opbrengst van dit boek gaat naar Stichting Sonatala.

Met het geld wordt een weeshuis in India gesteund zodat een deel van de energie van Tycho nog doorstroomt en op deze manier een positieve bijdrage levert aan het leven van deze kinderen in India.

De visualisatieoefeningen en helende oefeningen die in hoofdstuk 10 en 11 staan omschreven, zijn ook op CD verkrijgbaar.

Deze CD is te bestellen door €14,- (dit bedrag is inclusief verzendkosten) over te maken op bankrekeningnummer IBAN: NL77 RABO 0144 560 097 met vermelding van naam en adres.

Voor cursussen of therapie kunt u kijken op de website: [www.quantumvision.nl](http://www.quantumvision.nl)

Dit boek is opgedragen aan

Tycho, die veertien jaar met mij heeft gedeeld. In deze jaren heb ik veel van hem mogen leren. Zijn dood is misschien wel mijn grootste levensles geweest. Zonder zijn leven en sterven was dit boek nooit tot stand gekomen.

Kevin, die als jongste zoon in mijn leven kwam. Hij is voor mij het grote voorbeeld van genieten van het leven en doorgaan, ook als je broer overlijdt. Hij is mijn drijfveer, stimulans en grote inspirator.

Ton, die al 24 jaar als een geweldige echtgenoot naast me staat. Hij is een 'rots' voor me geweest van kracht en bemoediging.

Ton en Kevin zullen als geen ander de inhoud van dit boek begrijpen. Het zal ook hun pijn weer aanraken.

## **Dankwoord**

Er is een aantal personen aan wie ik veel dank verschuldigd ben, maar ik weet dat woorden tekort schieten en niet kunnen uitdrukken wat ik werkelijk bedoel.

Ik ben veel dank verschuldigd aan mijn grote leraar, Mansukh Patel die ons tot grote steun is geweest rond het overlijden van onze zoon. Hij heeft mij in contact gebracht met de helende kracht in mezelf en hij heeft me leren kijken naar de krachten in de natuur, die voor mij zeer waardevol zijn geweest in mijn rouwproces. Hij is een grote inspirator geweest voor mij en ik hoop dat hij dat nog voor vele anderen mag zijn.

Ik dank Ton, mijn levensvriend, die met veel liefde en geduld mij heeft ondersteund op de computer en veel werk heeft verzet voor het tot stand komen van dit boek.

Verder ben ik veel dank verschuldigd aan Maryl Cluitmans, die veel tijd en energie heeft besteed aan de taalkundige ondersteuning. Maria van de Ven, die met veel zorg en aandacht de illustraties heeft gemaakt bij de helende oefeningen.

Ik wil hier ook een woord van dank uitspreken voor Rita Gras, Henk Goossens, Ingeborg van Heumen, Marijke Ludwig en Marijke Serné voor het lezen van bepaalde hoofdstukken en hun zinvolle opmerkingen.

Ik dank de auteurs wiens boeken, teksten en gedichten ik heb gebruikt. Zij hebben veel onderzoek en werk verricht waarmee zij velen tot steun zijn geweest.

Ik heb vele leraren gehad, die ik hier niet allemaal kan noemen maar ik ben oprecht dankbaar voor wat ik van hen heb mogen leren en heb een aantal oefeningen of bewerkingen van hen opgenomen in dit boek.

## Voorwoord

*Je kinderen zijn je kinderen niet.  
Ze zijn de zonen en dochteren van  
's levens hunkering naar zichzelf.  
Zij komen door je, maar zijn niet van je,  
en hoewel zij bij je zijn, behoren ze je niet toe*

*Of,*

*Jullie zijn de bogen, waarmee je kinderen als levende pijlen worden weggeschoten.*

*Kahlil Gibran*

Men zegt dat onze kinderen door God aan ons worden gegeven, maar dat ze ons in wezen niet echt toebehoren. Wanneer God ervoor kiest om een van deze kinderen terug te roepen en het blijkt ons geliefde kind te zijn, dan is dat waarschijnlijk de grootste pijn die aan ons kan worden gevraagd om te dragen.

Iedereen in de directe omgeving van zo'n tragedie komt in een andere realiteit terecht. Er ontstaan diepzinnige vragen om de gebeurtenis te kunnen bevatten en aanvaarden. De dood van een geliefde lost alle grenzen op van de werkelijkheid zoals we die tot dan toe kenden. Hieruit ontstaat een nieuwe werkelijkheid waarmee we steviger in het leven staan en meer in contact zijn met ons gevoel. Dit is wat de dood van een dierbare ons brengt. Door de diepe pijn die de zoekende ziel moet ondergaan, kan een uitzonderlijke zelftransformatie plaatsvinden. Het leven verandert compleet van richting en kan vanzelfsprekend nooit meer hetzelfde zijn.

Ton en Marlies hebben ervoor gekozen hun eigen ervaringen te delen met als doel lotgenoten te ondersteunen in het omgaan met hun verlies. Ik ben getuige geweest van een deel van hun worsteling en weet hoezeer hen dit heeft veranderd. Ik vind het zeer nobel dat zij hun opgedane kennis als hulp aanbieden aan hen die het ondraaglijke moeten dragen. Ik dank hen voor hun uitzonderlijke moed en liefde die hen heeft aangezet tot het zoeken en vinden van het hoogste doel in leven en dood.

Mansukh Patel

## Inleiding

Het is donderdagavond 16 december 1999. Ik ben in mijn praktijk met een groep cursisten als rond halfnegen mijn jongste zoon Kevin de deur voorzichtig opent en zegt: ‘Mama, er staan twee agenten aan de deur. Je moet komen, het is ernstig.’ Ik loop met hem mee en voordat ik iets kan zeggen, zegt één van hen: ‘Uw zoon Tycho was in het zwembad en is met duiken verdronken.’ Mijn lichaam versteent. Ik krijg het gevoel alsof er een blok beton op mijn hart wordt gegooid en denk: ‘Dit kan toch niet waar zijn!’ Ik kijk naar Kevin, mijn jongste zoon, die huilend naar zijn kamer loopt en misschien beter beseft wat de inhoud van deze boodschap voor hem betekent dan ik. Op dat moment komen beelden van enkele uren daarvoor naar boven. Ik was rond halfzeven de maaltijd voor Tycho aan het voorbereiden, omdat hij altijd graag na het zwemmen at. Plotseling zag ik flitsen van iemand die verdronk in het zwembad. Ik schrok en onmiddellijk gingen mijn gedachten naar Tycho, maar tegelijkertijd verdrong ik het beeld en zei tegen mezelf: ‘Dat kan Tycho niet zijn, want niemand kan zo goed zwemmen als hij.’ Nu realiseer ik me dat die beelden tot de realiteit van dit moment behoren. Heeft hij mij nog geroepen? Heeft hij mij nog een teken willen geven?

De agent haalt me uit mijn gedachtestroom door te vragen of ik met hen meega naar het ziekenhuis waar Tycho is. Ik probeer eerst Ton, mijn man, te bellen. Hij is deze week in Brussel voor zijn werk, maar ik kan hem niet bereiken omdat hij die avond een diner heeft in de stad. De Belgische politie wordt ingeschakeld. Ik bel Jan, mijn zwager, die samen met Annet, een cursiste en goede bekende, met me meegaan naar het ziekenhuis. Hier worden we ontvangen in een kamertje op de ongevallenpost door een verpleegster en een anesthesist. Zij vertellen me dat ze nog pogingen hebben gedaan om hem te reanimeren, maar dat is niet meer gelukt. Ik zeg meteen dat ik Tycho graag die avond nog mee naar huis wil nemen. Ik moet er niet aan denken, dat ik hem hier in het mortuarium achter moet laten. Later komen twee rechercheurs die me beloven hun best te zullen doen. Er moeten echter getuigen verhoord worden en de Officier van Justitie moet toestemming geven omdat het geen natuurlijke dood is.

We worden naar een kamertje gebracht, waar Tycho op een bed ligt. Ik voel zijn roerloze, koude handen en streel zijn gezicht. De realiteit dringt langzaam tot me door. Dit is echt mijn zoon. Hij is dood, maar ik denk nog steeds: ‘Dit kan toch niet waar zijn!’ Het lijkt alsof hij slaapt en ergens in mij is er nog een stille hoop, dat hij weer wakker zal worden en op zal staan. Ik vraag om kaarsen die ik om hem heen zet. Ik heb behoefte aan licht. Even later bel ik Kevin, die aanvankelijk niet meewilde, met de vraag of hij toch wil komen. Dit lijkt me beter voor zijn verwerkingsproces. Annemieke, mijn schoonzus, komt met hem naar ons toe en enkele cursisten blijven thuis bij de telefoon. Trudy en Hetty, twee vriendinnen, arriveren in het ziekenhuis om mij bij te staan. We zingen en bidden samen voor Tycho’s ziel. Trudy heeft de Peace Flame meegebracht, die ik meteen op zijn hart zet met de hoop dat zijn ziel in vrede mag gaan. Ze heeft nog een grotere, gele kaars bij zich die we ook aansteken. Zijn lichaam staat in het licht zoals ik het graag wil. Rond halftwaalf krijg ik Ton, die net de jobstijding heeft ontvangen, huilend aan de telefoon. Hij vertelt me dat de Belgische politie ervoor zorgt dat hij naar de grens wordt gebracht en dat daar de Nederlandse politie het overneemt. Hij zegt me nog, dat we nu heel hard nodig zullen hebben wat we de afgelopen jaren hebben geleerd over spiritualiteit en persoonlijke ontwikkeling. Om halftwee komen wij thuis met Tycho. We leggen hem op een logeerbed in de praktijkruimte waar de familie al kaarsen heeft aangestoken. Tycho is weer thuis bij ons in zijn eigen omgeving! Ik voel opluchting en ik ben blij dat het is gelukt. Om kwart voor twee arriveert Ton met de twee agenten, die mij die avond het slechte nieuws hebben gebracht. We sluiten elkaar huilend in de armen en spreken elkaar moed in. De woonkamer zit vol met familieleden, die hevig geschrokken naar ons toe zijn gekomen. De verbijstering en het ongeloof zijn op hun gezichten te lezen. Huilend omhelzen we elkaar en delen de pijn en het verdriet. Om vier uur breng ik Kevin naar bed, die doodmoe is. In de badkamer zegt hij: ‘Ik was zo blij dat ik een broer had en altijd iemand had om mee te spelen, nu ben ik voortaan alleen.’ Deze woorden snijden door mijn ziel. Hij realiseert zich nu al wat Tycho’s dood betekent voor zijn toekomst. Nadat we van iedereen afscheid hebben genomen op dit nachtelijke uur besluiten we samen met Jan en Annemieke, deskundigen op dit gebied, Tycho te gaan verzorgen. Ik loop naar boven om kleren te halen. Ik sta voor zijn kleerkast. Wat zou hij graag aan willen doen? Hij kan het me niet meer vertellen. Ik pak een grijze broek, die hij enkele weken daarvoor zelf heeft gekocht. Een T-shirt van Vinea, een herinnering aan zijn laatste sportieve kamp in de Pyreneeën en zijn favoriete trui van Green-Peace met de opdruk: ‘The earth belongs not to us, we belong to the earth.’ Ik realiseer me dat dit de laatste keer is dat ik hem nog kan

verzorgen. Ik wil het graag en doe het met pijn in mijn hart. We wassen hem en kleden hem aan. Ik vouw zijn handen zorgvuldig en leg ze op zijn buik. Ik zet de Peace Flame weer op zijn borst. Achter hem stel ik een altaartje op met kaarsen, bloemen, Boeddha, Ganesha, en andere symbolen, die voor ons en hem belangrijk zijn in deze dagen. We nemen afscheid van Jan en Annemieke en blijven samen achter. Ton en ik zoeken troost bij elkaar en delen onze tranen. Het is de diepe verbondenheid en liefde voor onze zoon die ons staande houdt. Op dat moment is er ook een innerlijk weten en diep vertrouwen in een hoopvolle toekomst. Het proces zal zwaar zijn, maar we zullen het redden. Ik kijk naar Tycho en ben tevreden. Hij ligt er heel rustig en vredig bij omgeven met licht. Ik voel mijn vermoeidheid en wil nog enkele uren gaan slapen, want de komende dagen zal ik mijn energie nog hard nodig hebben. Ik heb geen idee van wat er nog allemaal op me af gaat komen, maar dit deel hebben we goed gedaan. Ik ga met een tevreden gevoel naar bed, maar Ton wil bij Tycho blijven. Na enkele uren hoor ik de wekker van Tycho afgaan. Ik loop naar zijn kamer en ontwaak. Zijn lege bed, zijn rugzak en wiskundeboeken nog opengeslagen op zijn bureau zetten me weer in de keiharde werkelijkheid van hoe het was en vanaf gisteren zal zijn. Een leeg bed en een wekker die hem nooit meer zal wekken. Hoe is het mogelijk? Is dit echt waar? Ik loop naar beneden en pak de krant van de deurmat. Met tranen in mijn ogen lees ik het bericht op de voorpagina: 'Vlijmenaar (14) overleden tijdens het zwemmen.' Het is dus echt waar! Later horen we dat hij waarschijnlijk is overleden aan een zwembad-black out. Hij was dol op water en duiken was zijn favoriete sport. Zaterdag zou hij zijn perslucht-B-examen doen en hij wilde hierbij graag zijn clubrecord verbeteren. Hij kon 2,5 minuut onder water blijven maar wilde dit verbeteren. Hij heeft waarschijnlijk te veel pogingen achter elkaar gedaan waardoor een zuurstoftekort ontstaat in de hersenen. Dan raak je bewusteloos en verdrink je.

*Jij*

*Een krachtige golf  
in de grote oceaan  
dansend, springend  
eeuwig doorgaand.  
Steeds op weg naar  
een nieuwe uitdaging  
plots de grens van de  
branding overschrijdend.  
Was het een veilige aankomst  
aan de overkant?*

Ik loop naar de praktijk waar Ton nog steeds naast Tycho zit op een meditatiebankje met Byzantijnse liturgische gezangen op de achtergrond. Ik kijk naar zijn verstilde lichaam en fluister: 'Tycho, Tycho toch, dit kan toch niet waar zijn?' Ik kus zijn koude voorhoofd en leg mijn hand op de zijne. Zijn kou schudt me wakker en vertelt me nogmaals dat het echt waar is. Die ochtend is de begrafenisondernemer al vroeg aanwezig. Er moet veel geregeld worden zoals de begrafenis, avondwake, rouwkaarten en gedachtenisprentje.

Ik krijg het gevoel dat ik in een film wordt gezet waarvan ik al eerder beelden heb gezien. Twee weken hiervoor was ik op de begrafenis van Truus. Ik zag in de kist die voor me stond het lichaam van Tycho. Dit beeld maakte me intens verdrietig. De tranen stroomden over mijn wangen en mijn lijf schudde. Ik verdrong het en wilde niet dat mijn zoon dat was. Ik wilde mijn kind niet loslaten en dacht dat ik het zelf was. Ik raakte dit gevoel van pijn en verdriet niet meer kwijt en schreef exact een week voor Tycho's overlijden mijn hele begrafenis in mijn dagboek. De dag erna ging ik voor een cursus naar Engeland en zei tegen Ton: 'Als er onderweg iets met me gebeurt en ik kom niet meer terug, dan staan al mijn wensen in mijn dagboek.' Hij beloofde me ernaar te zullen handelen en me thuis op te baren met de rituelen, die ik graag wenste. Een week later overlijdt Tycho. Datgene wat ik twee weken geleden voor me zag was nu realiteit geworden. Ik had het dus toch goed gezien. Ik hoef nergens over na te denken, want dat heb ik al gedaan. Ik heb mijn dagboek niet eens nodig, want alles staat nog in mijn hoofd geschreven. Die zondagochtend had ik in Engeland een meditatie waarin we iemand

konden vergeven. Mijn hoofd zei, dat is mijn moeder van 85 jaar oud, maar mijn hart vertelde me dat dit Tycho moest zijn. Ik begreep het niet. Wat moest ik hem vergeven?

Tycho zat midden in de puberteit en voerde veel strijd met me. Dat hoorde bij zijn leeftijd vond ik. Enkele dagen later wist ik waarom het nodig was. Moest ik zijn ziel bevrijden om ons in vrede te kunnen verlaten? Twee weken voor zijn dood zat hij met me aan de keukentafel en sprak met me over reïncarnatie. Dit thema hield hem blijkbaar bezig en hij vroeg me of ik zijn vorige leven kende. Ik zei dat ik dat wist. Hij wilde het graag weten, maar ik vond hem nog te jong. Hij bleef echter aandringen. Ik wist dat hij erg wijs was, maar het verbaasde me toch dat hij hiermee bezig was. Uiteindelijk gaf ik hem het antwoord waar hij naar verlangde. Hij keek me aan en zei: 'Dat wist ik ook.' Hij had blijkbaar alleen maar een bevestiging nodig. Waarom hield hem dit juist nu bezig? Was zijn ziel hem aan het voorbereiden op zijn nieuwe leven? Twee jaar geleden verplantten we samen zijn kastanjeboom in onze tuin. Toen we klaar waren zei hij: 'Als ik later dood ben, leef ik door in deze boom.' Nu was het al zover! Ik heb altijd geweten dat hij niet oud zou worden en kreeg de laatste tijd steeds sterker het gevoel dat het afscheid heel dichtbij was. Dit gevoel kon me erg verdrietig maken. Ik kreeg ook steeds meer tekenen die hierop duiden. Nu kan ik al die puzzelstukjes die me al aangereikt werden bij elkaar leggen en wordt de totale puzzel me duidelijk. Ik voel dat ik steeds meer inzicht in het grotere geheel krijg.

In de dagen na zijn overlijden gebeurt er veel in en om ons heen. Er is donderdagavond al een telefooncirkel op gang gebracht om vrienden in Nederland en Engeland op de hoogte te brengen. Er is zelfs een fax naar India gegaan waar Mansukh op dit moment is. Mansukh Patel is de oprichter van de Life Foundation, een internationale organisatie die zich inzet voor de vrede en het welzijn van de mensen en met name in oorlogsgebieden heel actief is. Er worden overal kaarsen voor ons gebrand. We zijn zelfs op internet gezet met de vraag om reiki te sturen en er komen e-mails uit de hele wereld naar ons toe. We voelen ons gedragen door velen die onze pijn proberen te verzachten, want zoiets kun je niet alleen. De deuren van ons huis staan open voor iedereen die bij ons en Tycho wil zijn. Iedereen krijgt de ruimte om uiting te geven aan zijn emoties. Zijn oma's zitten uren naast hem te bidden met hun rozenkrans, zijn vrienden lopen in en uit en brengen veel tijd bij hem door. Zijn klasgenoten komen, sommigen schoorvoetend, want voor velen is het de eerste keer dat ze afscheid nemen van een overledene. Een leeftijdgenoot die overlijdt maakt veel meer indruk dan een opa of oma, want de dood komt dan wel heel dichtbij. Zijn vrienden studeren spontaan het nummer 'Nothing else matters' van Metallica in. Ze spelen het voor hem in de kerk tijdens de avondwake en de begrafenis. Het klinkt alsof ze een concert weggeven. De diensten worden gedragen door de jongeren, die voorlezen wat ze hebben opgeschreven over Tycho en hun ervaringen met hem.

Er wordt 's nachts bij hem gewaakt door vrienden, zodat wij rustig kunnen gaan slapen. Voordat ik ga slapen, leg ik iedere avond mijn meditatiedoek over hem heen. Dit geeft me het gevoel dat ik hem nog toedek, zoals ik altijd gewend was om te doen voordat ik ging slapen. Kevin zit vele uren naast hem en schrijft hem nog twee brieven. In iedere broekzak krijgt hij een brief van hem mee. Hij heeft behoefte aan lichamelijk contact en streelt zijn wangen of legt een hand op Tycho's lichaam. Hij begrijpt niet dat zijn broer zo plotseling kan sterven en moet het verschil voelen tussen leven en dood, warm en koud, hard en zacht. Hij doet hem zelfs nog een mala (een armband met kralen om mee te bidden en te affirmeren) om zijn pols die een vriend in zijn handen legt. Zelf wil Kevin er ook graag een. Op zaterdagavond komt Savitri, directeur van de Life Foundation in Nederland en Europa en tevens grote initiator van het World-Peace Flame project. Zij geeft spontaan haar mala aan Kevin als ze dit hoort. Hij krijgt er later van Mansukh ook nog een. Rudy en Jeroen, Tycho's vrienden, willen ook graag een mala. Steeds meer jongeren vragen erom. Ik besluit ze te gaan maken en ze te geven aan iedereen die op 3 februari op zijn vijftiende verjaardag komt. Een aantal vrienden dragen de mala die ze op die dag gekregen hebben nu nog. Emir, een vriend, geeft zelfs zijn gebedsketting aan Tycho. Dit maakt veel indruk op me, want ik weet hoe belangrijk een gebedsketting is voor een moslim. Later vertelt hij me dat hij Tycho graag iets wilde meegeven en dacht dat hij het meeste had aan deze ketting waarop hij altijd had gebeden. Er worden brieven en gedichten geschreven en tekeningen gemaakt door de neefjes en nichtjes. Zo doet iedereen waar hij behoefte aan heeft. Jong en oud.

Zaterdagavond heb ik nog tot diep in de nacht naast hem gezeten om de juiste woorden te vinden voor zijn gedachtenisprentje. Het was alsof hij ze zelf aan me gaf:



*Buiten was het al donker  
je gaf je sprankelend over aan je geliefde water  
en plots...  
ging je als een vlinder van ons heen  
bevrijd fladderend op weg naar het Licht!*

*Kunnen wij dit bevatten? Duizend vragen naar het waarom. Een mens zo jong, nog helemaal gevuld met de kracht van het leven. Tycho, wat zullen we je missen. Je liefde, je kracht en je gedrevenheid. De inzet waarmee je je grenzen verkende en je wil om deze te verleggen in alles wat je aanpakte, dus ook in het water. Tijdens je laatste recordpoging heb je een onvermoede grens overschreden, een onbetreden pad dat je leidde naar het Licht. Zoals wij je kennen, volg jij nu dit pad met je eigen wijsheid. Zoals voor elk mens, is ook jou het leven geschonken in water en na negen maanden startte je je reis in deze wereld. Water bleef een belangrijke plek innemen in je leven. Duiken was je favoriete sport; je voelde je als een vis in het water. Na 14 jaar van steeds intenser leven, ging je in dit water van ons heen, op weg naar het Licht. In deze wereld schonk je ons jouw Licht met veel aandacht en liefde voor ons, je oma's, je vrienden en je klasgenoten. Voor Kevin was je een grote, stoere broer, waar hij trots op was. Als iemand je nodig had, was je er. Jij wist wat de ander nodig had en deelde je Licht.. We zullen je Licht heel erg missen, maar we weten dat je bij ons blijft en ons blijft steunen als een Gids vanuit een meer omvattende werkelijkheid, een hogere dimensie.*

*Tycho, bedankt voor wie je was en nu geworden bent. Bedankt voor de 14 jaren die je in ons midden was en die je met ons deelde. We hebben van je genoten en denken met onvoorwaardelijke liefde aan je terug.*

*Papa, mama en Kevin.*

Velen komen afscheid nemen. Op maandagavond zijn er volgens de begrafenisondernemer ruim 250 mensen geweest. Er worden steeds meer bloemstukken en kaarsen gebracht. De ruimte verandert in velerlei opzichten. Zichtbaar maar ook voelbaar. De energie verandert. Ik zie en voel hoe zijn ziel steeds verder weggaat en afscheid van ons neemt. Wij ondersteunen hem hierbij met rituelen, kaarsen en muziek. We draaien dag en nacht mantra's met de hoop dat deze energie hem en iedereen die bij hem is ondersteunt in dit moeilijke proces van loslaten. Dit is allemaal mogelijk omdat hij thuis is. Het is goed voor hem en voor ons. Iedere dag zetten we weer stapjes, die ons klaarmaken voor de begrafenis. Maandagavond leggen we zijn lichaam in de kist en dinsdagmorgen sluiten we samen de kist voordat we naar de kerk gaan. Mijn broer en neef spelen op hun klarinet voor hem. We bidden samen nog een laatste gebed en enkele neven en nichten geven Tycho een laatste geschenk mee zoals een CD, briefje of een steentje. We rijden zijn lichaam naar buiten zoals Ton een week ervoor al had gezien in een voorspellende droom toen hij nog in Brussel was.

Deze dagen zijn heel belangrijk voor ons geweest en hebben een stevige basis gelegd voor ons verwerkingsproces. Een dierbare loslaten is niet makkelijk en zeker niet als het je kind is. Dit was het begin van een lange weg. We hebben veel rouwarbeid verricht en dat is hard werken. We hebben alle drie een eigen proces op onze eigen manier en in het tempo dat bij ons past.

### *TYCHO*

*Ik mis je zo  
die lege plek in huis  
de leegte diep in mijzelf  
Jij die eens deel van  
mij was, geboren werd  
opgroeide en zelfstandig werd.  
Je niet meer te zien  
niet meer aan te kunnen raken  
niet meer met je praten, lachen,  
geen kus meer op mijn wang.*

*Je echt los moeten laten.  
Het niet meer samenzijn  
doet zo' n immense pijn.*

Ik heb veel helende kracht gehaald uit het schrijven, schilderen, boetseren, de natuur, spiritualiteit, rituelen, visualisaties en yogaoefeningen. Hieruit is dit boek ontstaan. Ik ontdekte hoe helend het delen van mijn ervaringen was voor anderen. Ik hoop dan ook dat dit boek lotgenoten en andere geïnteresseerden mag inspireren op hun weg. Vroeg of laat krijgen we allemaal te maken met de dood. We hebben immers twee zekerheden in ons leven. We worden geboren en zullen eens sterven. Geboorte en dood, beide horen bij het leven.

*Het verlies van een dierbare  
vooral je eigen kind is de  
diepgaandste inwijding in de mysteries  
van het leven.*

## 1. Rituelen

Het woord ritueel komt van het woord 'ritah' dat met ordenen en in beweging komen te maken heeft. Rituelen geven je de mogelijkheid om een vorm te geven aan wat er innerlijk beleefd en gevoeld wordt. Dit kan harmoniserend werken op emotioneel gebied. Er kunnen gebeurtenissen in ons leven plaatsvinden waardoor er totale chaos ontstaat en alles anders lijkt te zijn dan voorheen. In zo'n fase kom je terecht als je kind of een andere dierbare overlijdt. Rituelen kunnen dan heel helend zijn, omdat ze weer orde brengen in de disharmonie, de wanorde, die op zulke momenten ontstaat. Rituelen zijn oeroude of voor de gelegenheid bedachte symbolische handelingen. Zij verwijzen naar iets anders, een diepere werkelijkheid waarin het gaat om waarden en om zingeving. We kunnen door zo'n handeling uiting geven aan ons gevoel, omdat we dat in woorden meestal niet kunnen.

Vroeger werd er veel waarde gehecht aan standaardrituelen, die vastgelegd werden in religieuze handelingen. Zo wordt in de katholieke liturgie aan het einde van een uitvaart het lichaam gezegend en bewierookt om het lichaam te eren en te zuiveren. Het herinnert ons ook aan de doop. Helaas is het gebruik van rituelen de laatste jaren door de rationalisering en secularisering in onze maatschappij sterk afgenomen. Gelukkig gaat men steeds meer ontdekken wat de werkelijke functie was waardoor weer veel rituelen in ere worden hersteld en er ruimte komt voor het ontstaan van nieuwe. Zij hoeven niet verbonden te zijn met een kerk of religie, maar kunnen vanuit het hart ontstaan en daardoor zeer heilzaam zijn voor de persoon of personen in de betreffende situatie. Zo kan ieder mens zijn eigen rituelen creëren die hem op dat moment tot steun zijn. Dit noemen we gelegenhedsrituelen en deze worden steeds meer gebruikt. In rituelen kan gebruik gemaakt worden van de vier kosmische elementen: aarde (begraven, het symboliseert het leven dat altijd doorgaat in en op de aarde), lucht (wierook, de bel, adem), water (doop, reinigen, zegenen) en vuur (kaarsen, verlichting, verwarming, verbranding). In alle elementen zit een leven gevende en een leven nemende kracht. De as van een verbrandingsritueel of crematie kan bijvoorbeeld worden uitgestrooid over de aarde en de vruchtbaarheid verhogen. Een leven zonder water is niet mogelijk. Of het nu om mensen, planten of dieren gaat; zij hebben allemaal water nodig. Maar een teveel aan water kan planten doen sterven, evenals mensen en dieren die door verdrinking om het leven kunnen komen.

Rituelen zijn zo oud als de mensheid en komen in alle culturen voor. Zij geven ons de mogelijkheid om uiting te geven aan onze gevoelens door middel van symbolen. Het woord symbool is afkomstig van het Griekse woord 'symbalon' d.w.z. dat wat zich laat samenvoegen. Het is een wezen of voorwerp dat een abstract begrip voorstelt of verbeeldt, en een wederzijds herkenningsteken is. Een symbool is meerduidelijk en heel persoonlijk. In het oude Griekenland gaf men een gast, een bode of gezant een deel van een ring of een staf als herkenningsteken van de aangepane verbintenis: daartoe moest men alleen beide delen naast elkaar leggen (symballein), om te zien of ze bij elkaar pasten.

In standaardrituelen worden veel sacrale, heilige symbolen gebruikt en in erediensten heeft daarom vrijwel elk detail een symbolische betekenis: houdingen, gebaren, gewaden, kleuren en attributen. In afscheidsrituelen spelen symbolen ook een belangrijke rol. Zij vormen een herkenningsteken voor de verbintenis met de dierbaren. Het zijn beelden die verwijzen naar onzichtbare maar belangrijke gebeurtenissen, gedachten, ideeën en gevoelens zoals een trouwring kan verwijzen naar de verbintenis in liefde. Iets vanuit de ziel wordt op een concreet voorwerp geprojecteerd.

In een ritueel zit het symboliseren, het ordenen en het herhalen. In vele vooral primitieve culturen spelen symbolen een belangrijke rol in de handelingen die aan de hoofdmomenten van het menselijk leven een zekere wijding moeten geven: geboorte, dood, huwelijk, ziekte, begravenis. Zij geven een overgang aan van het ene moment naar het andere. Daarom zijn er rondom rouw zoveel rituelen ontstaan. Het is echter belangrijk om een ritueel op maat te maken waarin je je eigen gevoel en beleving tot uitdrukking kunt brengen. Neem je een standaardritueel dan is de kans groot dat het niet bij je gevoel past en ook niet die helende kracht in zich heeft die je ervan verwacht. Als je zelf een ritueel wilt creëren bij een dierbare die overleden is dan is het belangrijk om goed te luisteren naar het gevoel dat je bij die persoon hebt, maar ook wat voor hem of jullie belangrijk was, bijvoorbeeld water, de zee, eb en vloed, boten, de aarde, een bepaalde boom, kastanjes of bepaalde bloemen. Je kunt alles symboliseren: een persoon, een gevoel en een herinnering. Welk beeld komt bij je op als je aan die persoon denkt? Dit kan een grote stevige eik zijn, de zee, het vuur van de houtkachel waarmee hij altijd bezig was of een bankje in de tuin waarop hij zo graag zat. Met dit beeld kun je aan de slag gaan. Hoe ziet een eik er uit? Hoe groeit deze boom? Zou je er een willen planten, waar en wanneer?

Misschien eindig je wel met iets heel anders en plaats je een bankje onder een grote eik in het park waar hij of zij elke dag een wandelingetje maakte. Je begint altijd met het gevoel en hieruit komt een proces voort waarin je op zoek gaat naar het juiste symbool voor je kind, partner, ouder of vriend. Aan het einde van dit proces is bijvoorbeeld een boom een symbool geworden. Kennelijk betekent die boom dan zoveel voor je dat je er een symbolische betekenis aan geeft. Dit symbool is dan het herkenningsteken van de verbintenis tussen jou en je geliefde en is daarom ook altijd heel persoonlijk. De vorm is de uitdrukking van het gevoel. Je kunt op zoek gaan naar de herinneringsdragers. Dit zijn de spulletjes die de dierbare achterlaat. Zij staan vaak symbool voor een persoon, een gebeurtenis of voor beide. Het proces is het zoeken naar de vorm. Je kunt een huisaltaartje maken waarop je de herinneringsdragers neerlegt, bijvoorbeeld: een ring, een zakdoekje, een bloem, een steentje, een schelpje of een kastanje die hij of zij altijd bij zich droeg. Deze herinneringen kun je bij een foto neerleggen rond een kaarsje dat je regelmatig brandt. Hierin kun je weer gaan sorteren totdat je uiteindelijk uitkomt bij datgene wat voor jou symbool staat voor de overledene. Zoek eerst het symbool en ga dan pas kijken naar de diepere betekenis van het symbool. Hierbij is het belangrijkste wat het voor jou betekent en daarnaast kun je gaan zoeken naar wat je tegenkomt in boeken. Symbolen kunnen een hele belevingswereld oproepen. Dingen kunnen weer symbool staan voor andere dingen of gevoelens. Zo kan het zakdoekje van je moeder jouw verdriet symboliseren en het kopje waar je partner koffie uitdronk kan jou een 'bakkie troost' bieden.

Rituelen zijn gebruiken of ceremonies die opgebouwd zijn uit de volgende drie elementen:

- symbolen: de herinneringsdragers;
- handelingen: symbolische handelingen;
- taal: symbooltaal.

Muziek kan bij het vormgeven van een ritueel ook een grote ondersteuning zijn. Het symboliseren geeft juist de meerwaarde en de helende kracht aan het proces. Tevens is het belangrijk dat het een relatie heeft met de overledene. Verjaardagen en sterfdagen zijn goede momenten voor een ritueel, want dit zijn meestal moeilijke dagen. Op zo'n dag word je weer zo geconfronteerd met de pijn en het gemis. Je kunt weglopen voor de pijn, die dag weggaan en doen alsof er niets gebeurd is, of die dag stilstaan bij de overledene door een kaars aan te steken bij zijn foto, zijn naam te noemen en een ritueel uit te voeren. Dit kan heel helend zijn. Wij hebben op iedere sterfdag en verjaardag van Tycho een ritueel uitgevoerd waarin we onze gevoelens symboliseerden in het planten van bloembollen, het branden van kaarsen, het uitstrooien van rijst bij zijn boom en andere handelingen. We hebben in huis een altaartje rond zijn foto waar we veel zitten en regelmatig een kaarsje aansteken. Hier liggen de herinneringsdragers waarin we steeds variëren. Ik heb ook rituelen bedacht om mijn persoonlijke rouwproces te ondersteunen zoals het verbreken van onze aardse band door symbolisch de navelstreng nog eens door te knippen. Een aantal rituelen heb ik hier omschreven. Misschien kunnen ze een inspiratiebron zijn voor het creëren van een eigen ritueel.

## Het waken

Tycho is vanuit het ziekenhuis naar huis gekomen waar wij hem zelf hebben opgebaard in mijn cursusruimte. De eerste nacht heeft Ton bij hem gezeten en nog gezegd wat hij wilde zeggen. De daaropvolgende nachten hebben vrienden bij hem gewaakt tot de ochtend van de begrafenis. Het gaf me een prettig gevoel dat hij niet alleen was, de kaarsen bij hem konden blijven branden en wij daardoor rustig konden slapen. Wij hadden onze energie hard nodig in die dagen voor het vele bezoek, de telefoontjes en de hele organisatie van de avondwake en begrafenis. Vroeger was het een gebruik om te waken bij een overledene, maar vanaf het moment dat er steeds meer overledenen in een mortuarium worden opgebaard, is het waken langzaam verdwenen. Gelukkig komen deze oude gebruiken steeds meer terug en ontdekt men hoe helend het kan zijn om een overledene thuis op te baren en bij hem te waken. Het was vroeger zo dat de buurtbewoners het waken op zich namen en de familie daardoor rustig kon slapen. In sommige delen van ons land gebeurt dat nog steeds of is het weer in ere hersteld. De functie van het waken is de ziel te ondersteunen in het loslaten. Hierdoor wordt het hem makkelijker gemaakt om zijn of haar lichaam, de familie en de aarde te verlaten. Je kunt het vergelijken met een geboorte, het moment dat de ziel op aarde komt. Dan ben je ook nooit alleen en word je begeleid en ondersteund door een verloskundige, je ouders en anderen op je reis naar deze aarde. Je wordt door iedereen welkom geheten. Zo kun je ook naar het waken kijken. Tijdens het

waken kun je de ziel begeleiden en ondersteunen op zijn reis naar het Licht door liefdevol met de overledene te praten, woorden van dank uit te spreken en te zeggen dat hij/zij mag gaan.

*Toen je werd geboren hilde jij en lachten de mensen om je heen. Leef je leven zo, dat als je sterft, jij lacht en de mensen om je heen huilen.*

Nelson Mandela

In deze dagen kun je het lichaam nog verzorgen en aanraken door nog een kus of een hand te geven. Ik heb Tycho's voeten zelfs nog iedere dag gemasseerd. Intuïtief wist ik dat dit goed voor hem was en hij het graag wilde. Iedere keer als ik bij hem kwam, raakte ik eerst zijn voeten aan en masseerde ze even waardoor ze zacht zijn gebleven tot de begrafenis. Het herinnerde me aan de tijd dat hij nog jong was en niet ging slapen voordat hij een voetmassage had gehad. Zo kon ik nu blijkbaar zijn ziel ondersteunen in het loslaten. Het voelde ook goed voor mij om mijn zoon tijdens de laatste dagen dat hij nog bij ons was op deze manier te kunnen verzorgen. Ik kreeg het gevoel dat ik nog iets kon betekenen voor hem bij het vertrek voor zijn laatste reis, hoe moeilijk het ook was om hem te laten gaan. Dan merk je pas hoe gehecht je bent aan je kind.

Doordat ik zoveel mogelijk bij hem was in deze dagen, voelde ik hoe zijn ziel steeds verder weg ging. Op zondagmorgen zat ik al erg vroeg naast hem en voelde ik hoe belangrijk het was om hem echt te laten gaan. Dit maakte me intens verdrietig, omdat ik op dat moment ook ontdekte hoe diep we verbonden waren met elkaar. De tranen stroomden over mijn wangen en alle emoties van pijn en verdriet kwamen naar boven. Ik wist niet dat ik zo hard kon huilen. Dit ging tot op de bodem van mijn ziel en zal ik nooit meer vergeten. Ik ben in mijn leven nog nooit zo verdrietig geweest. Het was echter nodig om naar die diepte te gaan voordat ik de volgende woorden uit kon spreken: 'Tycho, bedankt voor de 14 jaren die je bij me was. Ik heb veel van je mogen leren. Het is goed zo. Je mag gaan.' Ik wist dat dit nodig was, maar ik was in de dagen daarvoor nog niet zover om dit uit te kunnen spreken. Het was alsof hij hierop wachtte en kort daarna is zijn ziel in alle rust en vrede naar het Licht gegaan. Tijdens de begrafenis stond zijn kist voor me toen ik de tekst van Inayat Khan voorlas en ontstond innerlijk de behoefte om deze woorden nog een keer uit te spreken. Dit heb ik ook gedaan en ik voelde hoe belangrijk dit was voor mij en voor hem om het nogmaals hardop uit te spreken naar het lichaam van mijn zoon, dat daar voor me stond. Doordat hij thuis opgebaard stond en ik nog zoveel bij hem had kunnen zijn, ben ik zover gekomen in die eerste dagen, waardoor ik dit kon zeggen. Hiermee had ik al een grote stap gezet in mijn proces van loslaten; ik weet dat me dit nooit was gelukt in een mortuarium.

De ziel heeft meestal drie dagen nodig om het lichaam te verlaten waardoor het lichaam ook pas na drie dagen mag worden begraven of gecremeerd. Tijdens het waken kun je ook teksten voorlezen die de ziel helpen in dit proces van loslaten. Wij hebben voorgelezen uit het *Tibetaanse Dodenboek* en de *Bhagavad Gita* maar je kunt ook uit de Bijbel of andere boeken met een geestelijke inhoud voorlezen. Bij jonge kinderen kunnen sprookjes heel goed worden gebruikt. We hebben veel kaarsen gebrand zodat zijn lichaam omringd werd door licht. Kaarsen geven ook een energie van rust en vrede rondom de overledene. De vrienden die bij Tycho hebben gewaakt hielden het vredeskaarsje op zijn hart brandend, waarmee zijn ziel die in het hart woont werd ondersteund om naar het Licht te gaan. Er werd steeds door twee personen gewaakt zodat er iemand rustig even weg kon gaan om iets te eten of te drinken als dat nodig was. Soms is het ook fijn om even alleen te zijn en nog te zeggen wat je te zeggen hebt tegen de overledene. Het waken kan daardoor ook heel heilzaam zijn voor diegenen die het doen. Het is ook prettig om rustige muziek op de achtergrond te gebruiken. Kaarsen en muziek kunnen een sfeer van rust en vrede creëren in de ruimte. Dit is tevens goed voor iedereen die afscheid komt nemen. Wij hebben veel mantra's gebruikt die de ziel die ons verlaat, ondersteunen op zijn reis maar ook de ziel van diegenen die achterblijven. Mantra's worden gezongen in het Sanskriet en de combinaties van deze klanken zijn zeer helend. Zij verhogen de vibratie van de energie. Zo zijn van oudsher het Latijn en het Sanskriet de meest spirituele en helende talen. Daarom werden vroeger de meeste gebeden in het Latijn gezongen.

Je kunt een altaartje maken waar je kaarsen en bloemen opzet en symbolen of andere dingen die voor jou of de overledene belangrijk zijn of zijn geweest. Zo schep je een sfeer, die bij deze dagen en de

persoon past. Wij hebben ervaren hoe de energie in de ruimte in de loop der dagen veranderde door wat er allemaal gezegd, gedaan en neergezet werd in de vorm van bloemen, kaarsen, brieven, tekeningen en andere geschenken. Er ontstond een sfeer van rust, licht en liefde die vergelijkbaar was met toen hij geboren werd. Onze slaapkamer stond toen ook vol met bloemen en geschenken. Het gaan van een mens is daarom in bepaalde opzichten te vergelijken met het komen. Toen hij werd geboren stonden de deuren voor iedereen wijd open en toen hij stierf, hebben we hetzelfde gedaan. Iedereen was welkom en kreeg alle ruimte. Zijn neefje Chiel van 5 jaar zei heel typerend: 'Tycho heeft wel heel veel cadeautjes gekregen. Het is alleen jammer dat hij ze niet meer uit kan pakken.' Afscheid nemen thuis is daarom totaal anders dan in een mortuarium, maar soms heeft men geen keuze of kiest men bewust om bepaalde redenen voor een mortuarium en kan dat ook goed zijn.

Gebed voor het waken bij het lichaam van een overledene

*Dit gebed is bedoeld om hardop voor te lezen gedurende het waken bij de overledene in de eerste drie dagen na de overgang. De tekst is geschreven door Hans Stolp en is slechts een handleiding: het is goed die zo veel mogelijk aan de eigen situatie aan te passen.*

Lieve ...,

Ik wil je bedanken voor alles  
wat je me gegeven hebt: wat ik  
mét jou en dóór jou mocht beleven  
heeft van mij een ander mens gemaakt.  
Zonder jou zou ik nooit de mens geworden  
zijn die ik nu ben.  
Ik wil je danken voor alle móóie ervaringen  
die ik met jou mocht delen  
en die gegrift blijven  
in mijn hart. Heel in het bijzonder  
wil ik je danken voor ...  
Maar ik wil je óók bedanken  
voor alle moeilijke dingen  
die ik met jou en door jou beleefd heb:  
ook al was het soms niet gemakkelijk,  
ik heb er veel door geleerd.  
Daarom zeg ik nu uit de grond van mijn hart:  
bedankt voor alles wat je me gaf.

Je weet dat ik je missen zal,  
misschien wel meer dan ik nu beseffen kan.  
Maar toch wil ik proberen  
zonder jou een eigen weg te vinden:  
zoals jij nu een eigen weg gaat  
in de nieuwe wereld die jij betreden hebt,  
zo wil ik proberen hier op aarde  
een nieuwe weg te vinden zonder jou.  
Want alleen dan kan ik jou écht  
jouw eigen, nieuwe weg gunnen en laten gaan,  
als ik ook mezelf die weg toesta.

Ik weet heel diep vanbinnen  
dat jij niet alleen bent, nu,  
maar dat er Engelen en gestorven geliefden zijn  
om jou op te vangen en te begeleiden.  
En ik bid hen vol liefde om goed voor jou te zorgen,

zodat je de weg naar het Licht  
gemakkelijk vinden kunt.  
Vertrouw je maar aan hen toe!

Maar ik weet ook heel diep vanbinnen,  
dat ikzelf niet alleen ben in mijn verdriet om jou.  
Ik weet, dat ook ikzelf,  
net zo goed als jij, door het donker  
van verdriet en gemis gedragen word  
en dat ik geholpen zal worden  
om een nieuwe weg te vinden.

In dát vertrouwen wil ik jou en mij  
de moed toewensen  
die nieuwe weg te gaan.

Met dankbaarheid sta ik naast jouw lichaam,  
dat mij zo dierbaar was.  
Mijn liefde vergezelt jou op je nieuwe weg.  
En ik weet: die liefde verandert wel van kleur,  
maar verdwijnt nooit,  
want die liefde die ons bindt is eeuwig.

Ga in vrede je weg.  
en moge mijn dankbaarheid,  
mijn liefde en mijn respect,  
dat jou je eigen weg gunt,  
je als een blijvende kracht vergezellen.

Amen.

Het volgende gebed is ook heel goed te gebruiken tijdens het waken of op andere momenten.

Gebed voor een gestorvene

Jij, die leeft in het licht,  
ik weet: je dood was een geboorte.  
Jouw leven was voltooid,  
je had geleerd wat je hier leren moest  
en daarom ging je heen, terug  
naar het stralende licht vanwaar  
je eens gekomen was. Jouw dood:  
een geboorte in het licht.  
Ik zend jou al mijn liefde,  
ik denk aan jou hoe mooi,  
hoe lief je wel kon zijn.  
Voel mijn dankbaarheid om alles  
wat je mij gegeven hebt.  
Ik weet: je bent gelukkig, daar,  
je wordt er lichtend licht.  
Moge God je zegenen op jouw weg!  
En straks, dan zie ik jou terug,  
als je mij opwacht bij de grens.

Want liefde, sterker dan de dood,  
blijft ons verbinden, nu en straks.  
Dat God jou in Zijn Liefde bergt!

*(bovenstaande gebeden zijn van Hans Stolp uit: 'Ga maar, laat los')*

## **Begraven**

Het begraven van een overledene is ook een ritueel, omdat je het lichaam weer toevertrouwd aan Moeder Aarde. Wij hebben Tycho na de afscheidsdienst in de kerk begeleid naar zijn graf. Hier zijn de laatste woorden tot hem gesproken en is zijn lichaam nog gezegend. Daarna hebben we de kist zelf laten zakken in zijn graf. Symbolisch gaven we zijn lichaam terug aan Moeder Aarde om rustig in zijn eigen tempo weer tot stof te kunnen wederkeren. Dit zijn allemaal rituele stappen in het loslaten. Toen we zijn lichaam op zijn laatste rustplaats hadden neergezet, hebben alle aanwezigen nog een schepje zand over zijn kist uitgestrooid waardoor het ritueel van het begraven nog krachtiger wordt. Iedereen kan letterlijk een bijdrage leveren aan het begraven en op dat moment nog iets doen voor de overledene. Ik had het gevoel dat ik hem voor de laatste keer toestopte met een warm dekentje zoals ik dat 's avonds altijd deed voordat hij ging slapen. In gedachten gaf ik hem nog een laatste kus zodat hij kon gaan rusten in eeuwigheid. Ik heb er nog enkele bloemetjes overheen gestrooid en nam met pijn in mijn hart de laatste keer afscheid van mijn zoon, kijkend naar zijn kist. In gedachten zei ik nog één keer: 'Tot ziens', wetend dat we elkaar eens weer zullen terugzien.

Ik heb vaak nagedacht over cremeren en begraven. Als kind hield me dit al bezig. In India heb ik een aantal lijkverbrandingen gezien. Dit heeft veel indruk op me gemaakt door de respectvolle en vooral feestelijke manier waarop dit gebeurt. Het past bij dit land en deze cultuur. Men doet ook alles zelf zoals het hout kopen en het vuur aansteken in tegenstelling tot onze crematies waarbij men toch het laatste stukje uit handen moet geven. Zelf heb ik altijd het gevoel gehad dat als een lichaam negen maanden nodig heeft om te groeien voordat het geboren wordt, je het ook de tijd moet geven die het nodig heeft om die weg weer terug te gaan. Iemand die een lang ziekbed heeft, krijgt hierdoor alle tijd om bewust van iedereen afscheid te nemen als hij dat wil en kan, maar iemand die plotseling overlijdt, moet dat allemaal nog achteraf doen en heeft daarom wat meer tijd nodig om te kunnen gaan. Begraven geeft de ziel meer tijd om nog in de buurt van het lichaam te blijven en deze kan hierdoor rustiger in zijn eigen tempo de aarde verlaten. Bij het cremeren wordt de ziel gedwongen om in een zeer korte tijd te gaan en dit kan traumatisch zijn. Zo hebben wij een aantal redenen gehad waarom we het lichaam van Tycho hebben begraven. Iedereen maakt zo zijn keuzes en heeft hiervoor zijn eigen motivatie. Het is natuurlijk altijd goed als het maar je eigen keuze is.

Een graf kan ook een grote ondersteuning zijn in het rouwproces vooral bij jongeren. Veel van zijn vrienden en vriendinnen bezochten zijn graf regelmatig en legden er bloemen en briefjes neer of schreven woorden in het zand. Zo had deze plek duidelijk een rol in de verwerking en zie je op veel kerkhoven een urnenmuur ontstaan omdat nabestaanden zo'n plekje toch missen na een crematie en een alternatief zoeken.

*Weefsel*

*Eens werd jij uit niets  
in diepe duisternis  
geweven in de moederschoot  
en prachtig kwam je aan het licht.  
Je ademde het leven in  
en schreide.*

*Je ging de weg*



*die jij alleen kon gaan  
ten einde toe.  
Je ademde het leven uit  
en scheidde.*

*Nu dragen wij je weg.*

*Het laatste wat van jou gebleven is,  
dat stoffelijke weefsel  
-zo prachtig was het en zo licht-  
zal in de diepe duisternis  
van Moeder Aarde  
teruggaan naar de stof  
waaruit het eens geweven is.*

*Maar jij blijft 'jij'  
een gouden draad  
geregen door ons leven.  
Onzichtbaar en onkenbaar eens,  
maar nu gekend.  
Je naam voor altijd in ons hart geweven.*

*(Mientje Luiken; uit: 'Zaaien in tranen')*

### **Het branden van een kaars**

Het branden van kaarsen bij een overledene creëert een energie van vrede, licht en rust in de ruimte om hem heen. Deze energie kan heel helend zijn zowel voor de overledene als voor iedereen die afscheid komt nemen. Het is ook goed om de eerste twaalf dagen na de begrafenis of crematie een kaars te branden voor onze dierbaren. In deze dagen gaat de ziel door een aantal processen heen die wij kunnen ondersteunen door voor hen te bidden en kaarsen te branden.<sup>1</sup> Voor Tycho hebben we in die dagen zowel overdag als 's nachts de Peace Flame<sup>1</sup> brandend gehouden bij zijn foto. Na 40 dagen is de ziel vrij en kan deze weer verder gaan op zijn eigen weg. Dit gegeven kom je zowel in wereld- als in natuurreligies tegen. Bepaalde Afrikaanse stammen vieren de begrafenis ook pas rond die tijd. In Indonesië kookt en eet men samen met de hele familie op die dag. Bij ons is deze traditie wat verloren gegaan. Het is echter goed om voor de overledene een klein ritueel te verrichten op deze dag. Het aansteken van een kaars en met warmte en liefde aan iemand denken doet- energetisch gezien- letterlijk wonderen. Deze opgezonden energie heeft een zeer grote positieve invloed. Niet alleen voor onze geliefden, maar voor iedereen aan Gene zijde. Het collectieve bewustzijn in zijn geheel heeft baat bij deze liefdevolle, helende energie want menselijke warmte is de hoogste kosmische energie.

### **Het planten van een boom**

In veel culturen bestaat de traditie om voor een overledene een boom te planten, maar ook voor een kind dat geboren wordt. Zo hebben wij voor Tycho vier bomen geplant in het eerste jaar na zijn overlijden, thuis in onze tuin, op school, bij zijn graf en in Noord-Wales. Op de derde dag na zijn dood hebben we in onze tuin een boom geplant voor hem, een pluimhortensia op stam. Ieder jaar geeft deze boom meer witte bloemen, die symbool staan voor zijn energie. Het is belangrijk dat als je een boom wilt planten dit binnen drie dagen na het overlijden te doen. De ziel

---

<sup>1</sup> [Zie ook het Hoofdstuk De dood en het leven daarna.](#)

heeft meestal ongeveer drie dagen nodig om het lichaam en daarmee ook de aarde te verlaten. De boom neemt dan als het ware de energie van de ziel over. De wortels van de boom verankeren zich diep in de aarde en houden vast wat de overledene achter wil laten. De takken groeien naar de hemel en nemen mee wat de overledene niet achter wil laten. Op deze manier zorgt de overledene er met de boom voor dat bijvoorbeeld de mooie herinneringen blijven en de minder prettige herinneringen en de pijn van het verlies losgelaten kunnen worden. De boom nodigt uit om los te laten, leeft voort en wordt steeds groter en krachtiger. Door te leven geeft hij zuurstof aan alles wat leeft en ondersteunt op die manier allen die zijn achtergebleven. De energie die hij geeft, is heel krachtig en een blijvende steun en inspiratiebron om door te gaan, zoals hij ons laat zien door te blijven groeien. De boom zorgt ervoor dat er iets achterblijft van de overledene dat leeft, groeit, steeds krachtiger wordt en meer zuurstof geeft. Op deze manier straalt hij kracht en licht uit voor de nabestaanden en verlicht hij hun verdriet. De boom staat symbool voor het nieuwe leven van de overledene waarin hij ook verder groeit.

Toen Tycho twaalf jaar oud was heb ik samen met hem een kastanjeboom in onze tuin geplant. Hij had als jongetje van vier jaar een kastanje in de grond gestopt en heeft het boompje verzorgd en zien groeien. We hebben hem zelfs mee verhuisd naar ons nieuwe huis. Hij had meer ruimte nodig en moest dus opnieuw geplant worden op een ruimere plaats in de tuin. Toen we klaar waren sprak hij de wijze woorden: ‘Als ik later dood ben, leef ik door in deze boom,’ alsof hij al voelde dat het niet lang meer zou duren. Hij wist toen niet dat deze kastanjeboom een voorloper was van de vier bomen die na zijn dood speciaal voor hem geplant zijn en waarin iets van hem voortleeft.

Honderd dagen na zijn dood hebben we voor Tycho op school een boom geplant samen met zijn klasgenoten en docenten. We hebben dit op de honderdste dag gedaan, omdat dat in veel culturen een bijzondere herdenkingsdag is, onder andere in Indonesië. Men noemt deze dag daar *Slamadan*. We hebben gekozen voor een witte meidoorn (*Crataegus*).

#### *De symboliek van de meidoorn*

In veel culturen worden in de maand mei lentefeesten gehouden. Er wordt dan feest gevierd rondom de meiboom door te dansen, te zingen en de boom te versieren met gekleurde linten. De terugkeer van het leven in de natuur wordt gevierd en de overwinning van het licht op de duisternis, het leven op de dood, speelt een belangrijke rol bij dit feest. Daarom vonden wij het een toepasselijke boom als herinnering aan onze overleden zoon, want zijn licht leeft voort in velen van ons. Spiritueel staat de meidoorn symbool voor de verbinding van de mens met het Hogere Zelf. In de boom worden gekleurde linten gehangen die deze verbinding symboliseren. Op veel middeleeuwse schilderijen is te zien hoe men rond de boom danste en zong en zo het universum om hulp vroeg voor een goede oogst. Door linten met daarop gedachten of wensen in de boom te hangen, kan men als het ware contact maken met de ziel van de overledene via het Hogere Zelf. Van de vruchten van de meidoorn wordt ook een homeopathisch middel gemaakt dat gebruikt wordt bij bepaalde hartklachten. Het hart doet pijn na het overlijden van een dierbare. Door naar de meidoorn te kijken, kan het worden geheeld. De meidoorn is ook van oudsher een heilige boom, die de overgang van duisternis naar licht, van winter naar zomer markeert. Zo worden in Scandinavië rituelen uitgevoerd met de blaadjes van een meidoorn ter ere van de lentegodin. Wij hebben gekozen voor een witbloeiende meidoorn en hortensia omdat wit de kleur is van de vrede en we hopen dat zijn ziel in vrede verder reist en de boom ons helpt vrede te hebben met zijn dood.

#### *Het ritueel van het planten van een boom*

De boom is voor de ingang van de school geplant. Samen met alle klasgenoten, docenten en andere leerlingen die hierbij aanwezig wilden zijn, stonden we in een kring rond de boom terwijl de beste vrienden van Tycho een kuil hebben gegraven, de boom erin hebben gezet en vervolgens de kuil weer hebben aangevuld. Van tevoren was iedereen in de gelegenheid gesteld om op een gekleurd lint een

wens of groet te schrijven. Deze linten werden in de boom gehangen waardoor hij een feestelijke aanblik kreeg. Vervolgens hebben enkele meisjes uit de klas gele bloemetjes geplant bij de boom. Aan de voet van de boom heb ik een lantaarntje gezet met een vredeskaars. Iedereen die wilde kon een wierookstokje aansteken aan deze kaars en het stokje rondom de boom in de aarde steken. Wierook zuivert de lucht en de aarde voor de boom zodat hij goed kan groeien. Nadat de boom was geplant en de aarde was gezuiverd hebben we vogelzaad uitgedeeld. Dit kon men aan de voet van de boom uitstrooien. De vogels zullen het zaad oppikken en meenemen naar 'Boven'. Op deze manier nemen ze ook de pijn en het verdriet mee, waardoor het verlies voor ons allen makkelijker is te dragen. De vogel staat ook symbool voor vrijheid, zoals de ziel van een overledene weer vrij is.

Het schooljaar hebben we afgesloten door een steen die we met Pasen uit Noord-Wales hadden meegebracht samen met de klasgenoten bij de boom neer te leggen. Op deze steen hebben we Tycho's naam, geboortedatum en sterfdatum laten graveren en rond de steen hebben we afrikaantjes geplant, die de zonne-energie symboliseren.

Ton heeft samen met John Jones, één van de medeoprichters van de Life Foundation in februari 2000 nog een boom geplant voor Tycho in Noord-Wales op Ty Gwyn waar Mansukh Patel woont.

In oktober was het graf van Tycho helemaal klaar. We hebben samen met de vrienden en vriendinnen die hebben meegewerkt aan het kunstwerk voor het graf eerst thuis gegeten en daarna bij zijn graf nog een kleine Viburnum op stam geplant. Deze boom bloeit ieder jaar rond zijn sterfdag met witte bloemen. Dit was de vierde boom die we voor Tycho dat jaar hebben geplant. Een van zijn vrienden zei toen: 'Nu is het echt af.' Voordat we naar het graf gingen, hebben we allemaal een steen uit het grind in de tuin opgeraapt. De jongeren spoelden hun steen spontaan schoon in onze vijver alsof ze ritueel hun steen wilden wassen voordat ze hem meenamen naar Tycho's graf. Hier hebben we ze aan de voet van de boom neergelegd. Toen we weer thuis waren, heb ik iedereen een houten 'Tau-teken' gegeven dat ik had meegebracht uit Assisi. Dit staat symbool voor 'vrede en alle goeds' en de drie knoepjes in het touwtje staan voor geloof, hoop en liefde. Tycho droeg dit symbool vaak aan een kettinkje om zijn hals. Daarom leek het me een mooie herinnering aan hem voor zijn vrienden op dit moment.

De bomen die we hebben geplant zijn allen een herinnering aan Tycho en zijn energie. Ze steunen ons om door te gaan met ons leven. Ieder jaar op zijn sterfdag en verjaardag staan we stil bij zijn boom in onze tuin en verrichten we samen met iedereen die dan aanwezig is een ritueel.

Op 3 februari 2001 (Tycho's 16<sup>e</sup> verjaardag) hebben we zijn boom in onze tuin omgedoopt tot *Kadamba-boom*. Ik kwam toen net terug uit India en elk dorp in India heeft zo'n boom. De taak van de Kadamba-boom is mensen eraan te herinneren om tijd en energie vrij te maken voor de ander. Aandacht voor de ander is iets waar het in onze hectische, westerse maatschappij nogal eens aan ontbreekt. Tycho was erg sociaal en stond altijd klaar voor anderen, vooral voor de zwakkeren. Ook had hij het vermogen om te zien wat de ander nodig had. Een van zijn klasgenoten zei tijdens de begrafenis: 'Tycho keek altijd eerst naar het innerlijk en dan pas naar het uiterlijk.' Ook was hij meer geïnteresseerd in het immateriële dan in het materiële. Daarom past de Kadamba-boom goed bij hem en hebben we de boom die we voor hem geplant hadden zo genoemd op zijn 16<sup>e</sup> verjaardag. In India vertelde iemand me dat je ook je pijn aan deze boom mag geven. Hij zal je helende kracht en vrijheid teruggeven. Dit maakt voor mij de boom nog waardevoller. Ik heb iedereen een handje rijst gegeven, die ik uit India had meegebracht. Deze hebben we volgens Indiaas gebruik bij de boom uitgestrooid. Men zegt daar: 'Feed the earth before you feed yourself.' Het is ook belangrijk eerst iets te geven voordat je iets wil ontvangen.

Ik had voor iedereen uit India een klein koperen fluitje meegebracht dat symbool staat voor zuiverheid. Een fluit moet hol zijn om er een zuivere klank uit te kunnen laten komen, een klank die je uitzendt naar je omgeving. Als we niet leeg zijn maar vol zitten met stress, angst of boosheid, dan kunnen we niet in contact zijn met ons hart en ons gevoel. We staan dan niet open voor onszelf en de mensen om ons heen. Op zulke momenten kun je ook weinig betekenen voor de ander of hem tot steun zijn. Pas als je in rust bent en leeg bent, kun je van je hoofd afdalen naar je hart en je innerlijke stem volgen. Dan kun je de juiste beslissingen nemen en de juiste woorden uitspreken. Ben je te druk, dan ga je voorbij aan je gevoel en aan de ander.

Het fluitje herinnert ons eraan open te zijn en in contact te zijn met onszelf en onze omgeving. Tycho was hier een groot voorbeeld in.

Bomen staan symbool voor het leven wat tot uitdrukking komt in de levensboom. Het leven van een boom verloopt niet altijd vlekkeloos. Dit is vaak te zien aan de bast die beschadigd is door dieren of mensen, aan de wind die hem een bepaalde richting op geduwd heeft en aan takken die hij verloren heeft doordat hij de stormen in zijn leven niet allemaal kon doorstaan. Ik vind de boom daarom ook een mooi symbool voor het leven van de mens. Zoals een mens gevormd wordt door alles wat hij op zijn levenspad tegenkomt, zo wordt een boom ook getekend door het leven, maar groeit wel door met al zijn littekens. Het is daarom mooi om een boom te kiezen voor een overledene die past bij zijn leven en persoonlijkheid.

Wij hebben voor een klein boompje gekozen, een pluimhortensia op stam omdat Tycho nog maar veertien jaar was. Hij bloeit echter rijkelijk met grote witte pluimen zoals hij ook nog in de bloei van zijn leven was. De pluimen verkleuren in de herfst van wit naar roze en kunnen worden bewaard in een vaas tijdens de winter. Zo bewaren wij ook de herinneringen aan hem die ons tot steun zijn op moeilijke dagen. Op zulke dagen of momenten loop ik vaak naar zijn boom en leg mijn handen rond zijn stam of maak contact met een van de pluimen. Zo voed ik mezelf met de energie en de kracht van de boom en strooi er wat brood of zaad voor de vogels. Deze boom heeft daarom voor mij bijna dezelfde functie als zijn graf. Een plaats die verbonden is met hem. De boom is verbonden met de aarde (wortels) waaraan we zijn lichaam hebben teruggegeven, maar is tevens verbonden met de kosmos (takken) waar zijn ziel nu is.

*Hebben de bomen in het bos allemaal een mooie, rechte stam?*

*Nee, iedere boom heeft zijn eigen pijn, zijn eigen worsteling.*

*Iedere boom is wel ergens krom en knoestig verwrongen door de omstandigheden.*

*Misvormd, omgehakt, gespleten door de bliksem, zijn bast beschadigd en door dieren aangevreten.*

*Een boom groeit niet zonder pijn en lijden*

*maar hij groeit uit tot volle glorie*

*omdat hij zijn pijn aanvaard heeft en het hele proces zijn loop heeft laten hebben- zonder het te ontkennen.*

*( uit: 'Dansen tussen vreugde en verdriet' van Mansukh Patel en Rita Goswani )*

## **Stenenritueel**

Op de eerste sterfdag (16 december 2000) hebben we een herdenkingsbijeenkomst gehouden op school met leerlingen en docenten. Een aantal van hen had iets voorbereid in de vorm van een gedicht of een zelfgeschreven tekst. Het nummer van Metallica 'Nothing else matters' dat zijn vrienden voor hem hebben gespeeld tijdens de begrafenis, werd nog een keer gespeeld. Dit bracht ons weer terug in de tijd. Dit nummer is voor iedereen die Tycho heeft gekend, sterk verbonden met hem en zijn dood. Het wordt nog vaak op de radio ten gehore gebracht. Telkens als we het horen, worden we aan hem herinnerd en is hij weer even heel dichtbij. We hebben op deze bijeenkomst ook het lied van Bram Vermeulen laten horen met als titel: 'De Steen'. De tekst luidt als volgt:

*De Steen*

*Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde.*

*Het water gaat er anders dan voorheen.*

*De stroom van een rivier hou je niet tegen.*

*Het water vindt er altijd een weg omheen.*

*Misschien eens gevuld door sneeuw en regen  
neemt de rivier mijn kiezel met zich mee.  
Om hem dan glad en rond gesleten  
te laten rusten in de luwte van de zee.*

*Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde.  
Nu weet ik dat ik nooit zal zijn vergeten.  
Ik leverde bewijs van mijn bestaan.  
Omdat door het verleggen van die ene steen  
de stroom nooit meer dezelfde weg zal gaan.*

*Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde.  
Nu weet ik dat ik nooit zal zijn vergeten.  
Ik leverde bewijs van mijn bestaan.  
Omdat door het verleggen van die ene steen  
de stroom nooit meer dezelfde weg zal gaan.*

*Bram Vermeulen (gezongen door: Paul de Leeuw)*

Friedrich Nietzsche heeft ooit gezegd:

*‘Er is op de wereld een enkele weg die niemand kan gaan dan jij alleen. Vraag niet waarheen hij leidt! Ga!’*

Zo heeft ieder mens hier op aarde zijn eigen weg te gaan en niemand weet wat hij onderweg allemaal tegen zal komen, waarheen de weg leidt en wanneer hij eindigt. We kunnen ons alleen maar overgeven aan de weg en vertrouwen hebben in het feit, dat we van alles dat we tegenkomen leren en groeien. Tycho's weg was kort, maar heel intens. Hij heeft veel mogen leren, mogen neerzetten en wij hebben veel van hem mogen leren. Misschien nog wel het meeste van zijn sterven. Met zijn dood heeft hij een steen verlegd in een rivier hier op aarde en stroomt deze nooit meer zoals voorheen. Onze rivier is even stilgezet en hij is anders verdergegaan waardoor er een blijvende herinnering aan Tycho is achtergebleven.

We hadden een mand met stenen meegebracht uit onze eigen tuin, waar Tycho zijn jeugd heeft doorgebracht en vele jaren heeft gespeeld met zijn vrienden tussen en met het grove grind. Tevens had ik een schaalje met mooie roze rosekwartsstenen meegenomen, die met hun energie helend werken op het hart, dat in deze dagen weer werd aangeraakt.

Tycho hield van stenen en verzamelde ze ook. Hij had als jongetje al een ‘stenenmuseum’ op zijn kamer, waarin hij alle stenen neerlegde die hij meebracht uit de bergen tijdens onze vakanties. Soms kocht hij zelfs stenen voor zijn verzameling. Hij droeg vaak een kettinkje met een helende steen zoals een tijgeroog, onyx of hemathiet en pakte intuïtief altijd die steen die hij nodig had die dag. We vonden het daarom passend om op deze dag een stenenritueel te doen bij zijn boom. Stenen hebben door de eeuwen heen en in veel culturen een symbolische betekenis gehad. Ze zijn het symbool van duurzaamheid, van onvergankelijkheid en dragen vaak een oud verhaal in zich mee. Ze getuigen van iets dat ooit is geweest. Ze dragen de sporen van het verleden in zich en zo dragen al déze stenen iets met zich mee van Tycho's jeugd. Hij heeft er overheen gelopen, er figuren mee gelegd en ze in zijn handen gedragen.

‘Steen’ wordt in de Nederlandse Larousse Encyclopedie omschreven als een delfstof, die niet brandbaar is en niet in water oplost. Zo is het ook met onze herinnering aan Tycho. Die herinnering verbrandt niet, zelfs niet door de hevigste emoties, en smelt ook niet. Een steen lost niet op in water, hoeveel tranen er ook stromen. Deze steen staat symbolisch voor de herinnering aan onze zoon Tycho, is duurzaam en blijft bestaan. De vorm en kleur kunnen wel veranderen door de tijd, zoals de pijn ook wat zachter kan worden en de scherpe kantjes verliest. Daardoor kunnen we de steen beter hanteren en wordt hij wat lichter, maar verdwijnen doet hij nooit.

Iedereen pakte een kiezelsteen en een rosekwarts uit de mand en nam deze mee naar buiten. Het had de dagen ervoor veel geregend waardoor er een ware rivier was ontstaan aan de voet van de boom. Hierdoor kwamen veel kiezelstenen in deze rivier terecht, wat weer heel symbolisch was en passend bij het lied van 'de steen'. De rosekwarts mocht iedereen als herinnering aan Tycho mee naar huis nemen.

's Avonds hebben we hetzelfde ritueel thuis gedaan bij de boom in onze tuin. Iedereen die ons die dag heeft bezocht, plaatste een kaarsje bij zijn foto en legde een steen aan de voet van zijn boom. Zo hebben we het eerste jaar van rouw afgesloten met zo'n tachtig stenen rond zijn boom, die er nog steeds liggen en stond zijn foto in een zee van licht.

In juni 2002 heb ik mijn pelgrimstocht van 900 kilometer naar Santiago de Compostela gelopen. Ik heb toen een steen meegenomen van bovenstaande stenen bij zijn boom, die voor mij symbool stond voor het loslaten van Tycho. Ik heb deze steen ongeveer 550 kilometer in mijn rugzak meedragen. Onderweg heb ik vele stenen neergelegd als voorbereiding op het loslaten van deze speciale steen en na 550 kilometer lopen heb ik hem achtergelaten op het hoogste punt van dit oude pelgrimspad bovenop een berg van stenen die hier de afgelopen 1000 jaar door pelgrims zijn neergelegd. Met tranen in mijn ogen en pijn in mijn hart liet ik hier deze steen achter, waarmee ik Tycho weer een stukje verder losliet en mijn rugzak letterlijk en figuurlijk weer een beetje lichter maakte.

## **Bloembollenritueel**

*De bomen komen uit de grond  
en uit hun stam de twijgen.  
Iedereen vindt het heel gewoon  
dat zij weer bladeren krijgen.  
We zien ze vallen naar de grond  
en dan opnieuw weer groeien.  
Zo heeft de aarde ons geleerd  
dat al wat sterft zal bloeien.*

Op 16 december 2001, zijn tweede sterfdag, wilden we weer graag stilstaan bij zijn boom en hebben we blauwe druifjes gepland rond de stenencirkel van het jaar daarvoor. Het zijn kleine bloembolletjes, die we aan de aarde geven zoals we Tycho's lichaam ook aan de aarde hebben gegeven. Ieder voorjaar zullen ze weer bloeien en mogen we genieten van de kleuren en geuren, waarna ze weer afsterven en in de tussenperiode door de aarde worden gevoed. Vervolgens komen ze weer tot bloei als het lente wordt.

Zo staat voor mij dit bloembolletje symbool voor de mens die op aarde komt. Hij groeit en bloeit hier totdat hij sterft. Zijn lichaam wordt weer teruggegeven aan de aarde. De ziel verlaat het lichaam en gaat naar Gene zijde, waar hij tot rust komt en weer wordt gevoed. Als zijn tijd daar is wordt hij weer klaargemaakt om terug te keren naar de aarde. Hier kan hij weer opnieuw groeien en bloeien totdat hij sterft. Zo kan de mens vele levens leiden en zien wij vele malen blauwe druifjes bloeien. De ziel blijft constant en sterft niet zoals de bloembol dat ook niet doet. Alleen de bloem sterft na zijn bloeiperiode evenals het lichaam, maar de kern, zijn oorsprong, blijft bestaan.

We hebben van Tycho's lichaam afscheid genomen, maar zijn ziel groeit door en is nog om ons heen. Op een dag als deze is hij weer heel dichtbij en voelen we de diepe verbondenheid in ons hart. Op school hebben zijn klasgenoten de dag erna met hun leraar levensbeschouwing de blauwe druifjes gepland rond de stenen bij zijn boom daar.

**16 december 2002**

Het jaar daarna hebben we hetzelfde ritueel gehouden maar toen hebben we gele mini-narcisjes geplant in een cirkel rond de blauwe druifjes. Ze bloeien ieder voorjaar rond de boom en vormen een mooie kleurencombinatie. Tevens herinneren ze ons ieder jaar weer aan zijn nieuwe leven. De kleur blauw is een helende en beschermende kleur en de kleur geel verbindt ons met de kosmos, het goddelijke, de zon, het universum en zijn nieuwe leven. De narcis staat symbool voor de zon in de natuur. Het is de eerste gele bloem (zon) in het voorjaar en vormt hierdoor het licht onder de bloemen. Hij kondigt na de winter weer een periode van licht, de zomer aan. Zo staat er ieder voorjaar een cirkel van narcissen te bloeien rond zijn boom, die symbool staan voor het licht hier op aarde, maar ook voor het licht aan Gene zijde waarin zijn ziel zich nu bevindt. Tevens laten zij ons zien dat het na iedere winterperiode, fase van pijn en verdriet, het toch weer lente wordt en de zon, het licht weer doorbreekt. We hebben die avond afgesloten met het lied 'Look for me in rainbows' van Vicky Brown, dat we heel passend vonden hierbij:

*Time for me to go now  
I won't say goodbye  
Look for me in rainbows, way up in the sky  
In the morning sunrise  
When all the world is new  
Just look for me and love me  
As you know I loved you*

*Time for me to leave you  
I won't say goodbye  
Look for me in rainbows, high up in the sky  
In the evening sunset, when all the world is through  
Just look for me and love me  
And I'll be close to you*

*It won't be forever  
The day will come and then  
My loving arms will hold you, when we meet again*

*Time for us to part now, we won't say goodbye  
Look for me in rainbows, shining in the sky  
Every waking moment, and all your whole life through  
Just look for me and love me  
As you know I loved you.*

## **Band verbreken**

Als moeder van mijn overleden zoon had ik heel sterk het gevoel dat ik als het ware de navelstreng nog een keer moest doorknippen om hem echt los te kunnen laten. Ik dacht dat het dan makkelijker voor me zou zijn om hem te laten gaan en het ons beiden zou kunnen bevrijden op zielsniveau. Dit moest ik natuurlijk symbolisch doen in de vorm van een ritueel. Ik had in januari 2000 al een 'Cutting' gedaan volgens de methode van Phyllis Crystal, (zij heeft hierover een boek geschreven) maar dat was niet voldoende en misschien was het ook wel te vroeg. In september 2000 toen ik in Assisi was, voelde ik dat de tijd rijp was om het nog een keer te doen op mijn eigen manier. Toen ik weer thuis kwam heb ik een rood lint, rond de stam van de boom in onze tuin geknoopt. Dit stond symbool voor onze band, de navelstreng. Op het lint had ik de namen Tycho en Marlies geschreven. Iedere dag deed ik mijn eigen rituelen en gebeden bij de boom en na negen dagen voelde ik dat de tijd daar was om het lint

door te knippen. Dit heb ik gedaan op 4 oktober, de sterfdag van de Heilige Franciscus en dit voelde als een bevrijding. Huilend en met pijn in mijn hart zette ik de schaar in het lint en voelde weer hoe krachtig onze band was, maar ook hoe moeilijk het is om deze te verbreken tussen een moeder en haar kind. Ik kon echter nog geen afstand doen van het lint en bewaarde het als een kostbaarheid op een bijzondere plek, waar ik elke dag mijn meditaties deed. Drie maanden later ging ik naar India voor drie weken en nam het lint mee, omdat ik wist dat ik het nog een keer moest doen. Ik voelde dat ik hem nog niet voldoende had losgelaten. Toen ik aankwam op de ashram heb ik het lint in de 'Guru-tree' rond een tak geknoopt. Dit was een bijzondere boom waar iedereen elke dag zijn gebeden deed. Op een betere plaats kon hij niet zijn. Ik wist niet wanneer ik hem moest doorknippen maar was ervan overtuigd, dat ik hiervoor wel een teken zou krijgen op het juiste moment. Dat was na zeven dagen op 14 januari, de verjaardag van Kevin, die 14 jaar werd en op deze dag de leeftijd van Tycho bereikte. Het was tevens een grote feestdag in India. Iedereen liet vliegers op in velerlei kleuren. De vlieger staat hier op deze dag symbool voor de ziel van Bishma, een groot strijder uit de Mahabharata, die op 14 januari is overgegaan. 's Middags kregen wij ook een vlieger. Mijn mooie roze vlieger stond hoog in de lucht, maar plotseling kwam het touw in de knoop met een andere vlieger en brak. Dit was een duidelijk signaal. Ik zag hem ver weg gaan boven het dorp en dacht aan Tycho's ziel die zich nu symbolisch losmaakte en die ik moest laten gaan. Ik wist op dat moment dat het de juiste dag was om het lint weer door te knippen en besloot dat 's avonds te doen. Er stond zelfs een prachtige volle maan aan de hemel. Een bijna even krachtig licht uitstralend als op de dag van zijn begrafenis. Het was de zevende dag, Kevin's verjaardag en Bishma's sterfdag. Een betere dag kon het niet zijn. Dat kon geen toeval zijn. Ik heb roze bloemetjes geplukt en in de rivier geofferd zoals Mansukh dat heeft gedaan toen hij op 16 december 1999 hoorde dat Tycho was overleden. Hij was toen in India op deze plek en heeft ons op afstand gesteund. Ik ben 's avonds naar de boom gelopen, heb het lint vastgepakt en huilend doorgeknipt. Het deed intens veel pijn. Het voelde alsof ik van binnen in mijn hart iets doorknipte. Ondanks de pijn kwam er echter ook een gevoel van ruimte en vrijheid waardoor ik weer meer mezelf kon zijn. Dat is vaak de functie van pijn. Het brengt je naar binnen, dichterbij jezelf.

Daarna ben ik naar de rivier gelopen in het licht van de maan, want het was erg donker. Ik heb een kaarsje aangestoken en met een huilend hart het lint verbrand. De tranen stroomden over mijn wangen. Daarna heb ik de as in de rivier uitgestrooid samen met enkele tulsiblaadjes, die een zeer krachtige helende energie hebben. Vuur en water waren de twee elementen die Tycho altijd fascineerden. Hij heeft menig vuur aangestoken tijdens onze vakanties, in onze tuin en als lid van de scouting. Daarom past dit ritueel ook zo goed bij hem en dit moment van loslaten voor mij. Terwijl ik het lint aan de rivier offerde, vloog er driemaal een vleermuis vlak voor mijn ogen. Ik schrok hevig. Was dit een signaal van Boven? Vleermuizen zijn de belichaming van overleden zielen en zijn tevens symbolen van initiatie, wedergeboorte en opstanding uit de duisternis. Tegelijkertijd ontstond in de verte boven het wateroppervlak van de rivier een prachtig geel licht in de donkere nacht. Dit versterkte de boodschap van de vleermuis nog eens. Het was een lampion die door iemand in het dorp aan het vliegertouw omhoog werd gebracht boven de rivier. Het licht weerkaatste in het water evenals de sterren. Dit had ik nog nooit eerder gezien. Er was een stralende sterrenhemel met een volle maan boven me en ik voelde dat het goed ging met hem, omdat het universum zoveel boodschappen en lichtbronnen naar me toezond. Ik had nog nooit zo'n mooie sterrenhemel gezien die in de rivier nog eens te zien was door zijn weerkaatsing. Hierdoor werd mij nog eens getoond hoe krachtig het licht Boven is maar tegelijkertijd beneden op aarde ook zijn energie uitstraalt. Ik heb er een hele tijd gezeten, genietend van het licht, de intense stilte en de natuur om me heen.

Toen het licht in het dorp langzaam verdween, wist ik: 'Het is goed zo.' Ik kan Tycho laten gaan naar het Licht. Tegelijkertijd kwam er een gevoel van rust en vrede over me heen en voelde ik dat het blijkbaar drie keer nodig was geweest om onze band te verbreken waardoor ieder van ons weer zijn eigen weg in vrijheid verder kan gaan. Dat het de derde maal hier in India moest gebeuren, kan ook geen toeval zijn want toen ik zwanger was van hem bevond ik me in dit zelfde gebied ten noorden van Bombay. Als jongetje van vijf jaar wist hij India en Nepal al op zijn werelddol aan te wijzen en zei dan heel trots: 'Daar ben ik al geweest.' Het was blijkbaar nodig dat ik de derde maal onze aardse band moest verbreken in dit land voordat ik hem pas echt kon laten gaan. Hiermee kon ik zijn cirkel rond maken. Daar waar hij begon, wilde hij blijkbaar ook eindigen. Ik weet nu nog beter hoe moeilijk het is om je kind los te laten. Dit kun je niet ineens, maar doe je in fases. Je gaat hierbij naar een steeds



dieper niveau. Bij zijn geboorte liet ik hem de eerste maal los door zijn navelstreng door te knippen en moest dit na zijn dood nog driemaal doen voordat er weer de ruimte was die we beiden nodig hebben.

*Cirkel*

*Ik maak je cirkel rond  
op deze Indiase grond.*

*Ik laat je gaan van deze aarde  
zodat je in vrijheid verder kunt reizen  
op weg naar het Licht  
je bestemming volgend.*

*Dit Licht verbindt ons  
voor eeuwig.*

*Ik zie het in de zon,  
de maan, de sterren  
en het leven om me heen.*

*Zo zijn we allemaal  
verbonden met dit Ene.*

Tijdens dit verblijf in India heb ik de Zoutmars van Ghandi gelopen en gemediteerd onder de boom waar Ghandi heeft besloten om India op een geweldloze wijze te bevrijden en te begeleiden naar onafhankelijkheid. Onder diezelfde boom heb ik mezelf de opdracht gegeven dit boek te schrijven. Tycho had me deze taak eigenlijk al gegeven op de dag dat hij is overleden toen hij 's morgens tijdens zijn proefwerk Nederlands op een vraag het volgende antwoord gaf: 'De mensen moeten leren omgaan met de dood'. Wist zijn ziel al dat hij die dag zou overlijden en dat hij met zijn dood vele mensen de opdracht gaf hiermee te leren omgaan? Ik hoop dat dit boek daar ook een bijdrage in mag zijn.

## **De World Peace Flame**

De wereldvredesvlam is aangestoken door Mansukh Patel tijdens de Life International Peace Conference in Noord-Wales in juli 1999. Het was de eerste keer in de geschiedenis dat er zeven levende vlammen, aangestoken door eminente personen, vanuit de zeven continenten zijn overgevoerd naar Engeland. Ik ben in juni 1999 nog getuige geweest van het vertrek van de Europese vlam die is aangestoken door prinses Irene. Hij is overgevoerd door de Nederlandse Luchtmacht vanuit Eindhoven. Ik wist toen nog niet hoe belangrijk de energie van deze vlam voor ons zou worden. De Amerikaanse vlam is aangestoken door een indianenhoofd, de Australische vlam door een Aboriginalvrouw (die al jaren bij een vlam voor vrede bad en voorspeld had dat de vlam ooit zou worden opgehaald), de Aziatische vlam is aangestoken door een nog levende volgeling van Ghandhi aan de al veertig jaar brandende vlam op het graf van Ghandhi en de Afrikaanse is door Mansukh Patel aangestoken in zijn geboortehuis in Kenia.

In Noord-Wales zijn de zeven vlammen samengebracht tot een grote, krachtige vredesvlam. Hij zal hier voortdurend blijven branden als symbool van hoop en vrede, maar ook van ongekende kracht. Het vuur wordt van daaruit over de hele wereld verspreid en zal miljoenen mensen bereiken: mensen in de hoogste kringen van besluitvorming, mensen in oorlogsgebieden en de grootste voorvechters voor vrede in de wereld. In april 2002 mochten we aanwezig zijn bij de onthulling van het vredesmonument voor het vredespaleis in Den Haag waar de vlam nu dag en nacht brandt. Tycho heeft in mei 1999 nog meegelopen met de vredeswandeling onder leiding van Mansukh Patel in Rotterdam.

De wereldvredesvlam heeft een grote rol gespeeld in de dagen na Tycho's overlijden. Toen de twee agenten me thuis de boodschap brachten dat hij was verdronken in het zwembad, brandde de Peace

Flame in mijn cursusrimte. Die middag had ik alles in kerst sfeer gebracht en was van plan de vlam te gebruiken tijdens mijn laatste yogalessen voor Kerstmis. Het was een hele grote kaars die vijf dagen en nachten heeft gebrand in de ruimte waar hij stond opgebaard. Trudy, die naar het ziekenhuis kwam om me bij te staan, bracht de Peace Flame mee, die ik meteen op zijn hart heb gezet. De ziel woont tijdens ons leven hier op aarde in ons hart, in onze rechter hartkamer en verlaat na het overlijden binnen drie dagen het lichaam. Ik hoopte dan ook dat de energie van de vredesvlam zijn ziel zou ondersteunen om in vrede te kunnen gaan. Diezelfde nacht zijn we nog naar huis gegaan, omdat ik wilde dat Tycho thuis zou worden opgebaard. Vijf dagen en nachten heeft de vredesvlam gebrand op zijn hart, totdat we zijn lichaam het huis uitdroegen voor de begrafenis. Hij stond in een zee van licht gedurende deze dagen door de vele kaarsen die iedereen meebracht en aanstak rond zijn lichaam.'s Nachts werd er bij hem gewaakt door vrienden, die de vlam brandend hielden en kaarsen vernieuwden als dat nodig was. We hebben al zijn vrienden, klasgenoten en familieleden nog een kaars gegeven die iedereen zelf aanstak aan de vlam op zijn hart om mee naar huis te nemen als herinnering aan zijn licht. Ik zei: 'Als je zijn licht nog eens wil zien, steek dan deze kaars aan.' Dit wordt door velen gedaan op zijn sterfdag en andere bijzondere of moeilijke dagen. De kaars heeft in veel huizen een bijzonder plekje gekregen. Tijdens de begrafenis hebben er nog 250 vredeskaarsjes rond zijn kist gestaan in de kerk, die door aanwezigen daar zijn neergezet. Iedereen die ons kwam condoleren heeft een van deze kaarsjes meegekregen met een kaartje waarop stond hoe men deze vredesenergie weer door kon geven via een kaarsje voor het Millennium. Tijdens de dienst hebben alle klasgenoten met hun kaars rond zijn kist gestaan. Zoveel licht om hem heen, zowel thuis als tijdens de begrafenis, heeft een onuitwisbare indruk achtergelaten bij iedereen die erbij aanwezig was. Dit staat symbool voor Tycho's licht en energie. Kevin had de grootste kaars gekocht die er te koop was in het dorp. Deze hebben we ook met de vredesvlam aangestoken en heeft aan Tycho's voeten gebrand tijdens de dagen dat hij nog bij ons was. We branden hem nu nog steeds op zijn sterfdag en verjaardag en hij herinnert ons aan Tycho, deze bijzondere dagen, de vrede in onszelf en de vrede in de wereld om ons heen. De wereld-vredesvlam is zo onlosmakelijk verbonden met Tycho en brandt nog steeds in ons huis. Ik heb de vlam na de begrafenis nog aan velen doorgegeven en naar bijzondere plaatsen gebracht. In 2000 en 2001 heb ik hem naar Assisi gebracht, een plaats waar veel pelgrims naar toe komen om te bidden voor de wereldvrede en op zoek zijn naar innerlijke vrede. In mei 2002 hebben we hem naar Ground Zero in New York gebracht met de hoop dat hij hier de vrede mag versterken in het hart van de mensen en met name bij de nabestaanden van de vele slachtoffers van de ramp in de Twin Towers op 11 september 2001. Tijdens mijn pelgrimstocht naar Santiago de Compostela heb ik hem megedragen in mijn rugzak en onderweg vaak aangestoken. Aan het einde van mijn tocht heb ik hem in de kathedraal achtergelaten. In oktober 2002 heb ik hem naar Bosnië gebracht waar ik heb gewerkt in een aantal vluchtelingenkampen. In Tuzla heb ik hem op een begraafplaats neergezet bij de graven van 59 jongeren, die hier door een granaatinslag zijn omgekomen. Ook hier hoop ik dat het de vrede in dit land mag versterken en dat de ouders van deze nog jonge mensen in vrede verder kunnen leven met hun lot.

*'May all beings be at peace and discover the true peace within their own hearts!'*

### **Kunstwerk op het graf**

In juni 2000 hebben we samen met de beste vrienden en vriendinnen een uniek kunstwerk voor hem gemaakt. Het is een abstract kruis geworden in de vorm van een mozaïek. Ik had platen van was gegoten, waar iedereen een stukje vanaf kon snijden en kon bewerken met de materialen die ik had klaargelegd, onder andere lego en duplo waarmee Tycho nog heeft gespeeld. Zo ontstonden er stukjes in allerlei vormen, diktes en afmetingen met ieder een uniek oppervlak. Al deze delen werden bijeengebracht in de vorm van een kruis dat daardoor ook weer een unieke vorm en reliëf kreeg. Zo brachten we allemaal iets van onszelf en onze gevoelens voor Tycho bijeen in dit bijzondere object. Iedereen werkte eraan met enthousiasme en vol overgave zodat er een prachtig kunstwerk uit is ontstaan. Ieder herkent zijn eigen aandeel en het totaal is een uiting van onze gevoelens voor Tycho. We hebben van het wasmodel twee exemplaren laten gieten in brons, waarvan er één op zijn graf ligt en één thuis aan de muur hangt als herinnering. Een professionele kunstenaar had het niet mooier

kunnen maken! We zijn erg trots op dit bijzondere en kunstzinnige object dat spontaan is ontstaan aan een tafel in de tuin op een mooie dag in juni en waaraan iedereen vol liefde en aandacht voor onze zoon Tycho heeft gewerkt. Het is daarom een hele waardevolle en dierbare herinnering geworden.

In dit hoofdstuk heb ik een aantal rituelen omschreven zoals wij ze hebben uitgevoerd. We hebben ze zelf vormgegeven. Het proces vooraf en het ritueel op het moment zelf is voor ons heel heilzaam geweest. De rituelen die we hebben verricht zijn daardoor kostbare herinneringen geworden, niet alleen voor ons maar voor iedereen die erbij aanwezig was. Ze zijn ons tot grote steun geweest in ons rouwproces. Misschien kunnen deze rituelen weer een inspiratiebron zijn voor anderen in gelijksoortige situaties. Kies voor een ritueel dat bij je past, want dan kan het pas voldoen aan je verwachtingen. Het kost tijd en energie om een ritueel vorm te geven, maar hoe meer tijd je erin stopt des te groter ook de uitwerking ervan is.

### **Het weven van een sjaal**

We maken in het leven cyclussen van zeven jaar door en zo kan dat ook in een rouwproces zijn. Het is alsof je een ui afpelt. Iedere keer mag je een laagje dieper gaan. Soms denk je dat je er bent en dan komt er toch weer een nieuwe laag tevoorschijn.

Na zeven jaar had ik het gevoel dat ik een fase af moest sluiten. Ik heb een trui van Tycho gepakt die we nog hadden bewaard en een shirt van Ton, Kevin en mij uit de tijd dat hij nog bij ons was. Deze heb ik allemaal in hele smalle stroken geknipt. Het was niet eenvoudig om deze trui van Tycho kapot te knippen. Ik zag hem zo voor me staan in deze mooie rode trui die hij altijd graag droeg. Het riep veel emoties op. Ik had het gevoel dat ik weer een lijntje tussen ons door moest knippen en deed dat dus letterlijk door zijn trui in stukken te knippen. Het leek alsof ik hem weer op een dieper niveau los kon en moest laten om verder te kunnen, zonder hem in mijn leven. Toen ik alle stroken in rood, blauw en geel voor me zag liggen heb ik een nieuwe kleur wol uitgezocht om er aan toe te voegen. Deze nieuwe wol had de kleur turkoois. Het is een van mijn favoriete kleuren en tevens de kleur van het keelchakra. Dit is het communicatiechakra en geeft je de mogelijkheid om te communiceren en je emoties te uiten, een belangrijk aspect in een rouwproces. Deze stroken en draden ben ik op een weefgetouw gaan verweven met elkaar. De stroken van onze kleding stonden symbool voor het verleden en hoe het was toen we nog compleet waren als gezin en de nieuwe wollen draden stonden symbool voor het heden. Zo ben ik het verleden en het heden met elkaar gaan verweven tot een mooie kleurrijke warme sjaal. Alsof ik het verleden integreerde met het heden door het te verweven met elkaar. Ik heb er een dag aan gewerkt voordat hij klaar was. Het was een intensief proces waarin weer vele gevoelens voorbij kwamen en ik mijn tranen de vrije loop liet. Aan het einde van de dag had ik een prachtige sjaal in mijn handen die ik om mijn hals kon slaan, mezelf mee kon verwarmen en het gevoel gaf alsof hij nog heel dichtbij me was. Ik voelde dankbaarheid voor het feit dat al 7 jaar verder was en alweer een grote stap gezet had in mijn rouwproces. Dit ritueel paste heel mooi bij rouwtaak vier van het rouwproces.nl. het verlies integreren in je nieuwe leven. Zie hoofdstuk 8.

### **Pelgrimstocht naar Mt. Kailash**

Weer 7 jaar later in 2014 heb ik een pelgrimstocht gemaakt naar Mt. Kailash in Tibet. Dit is een heilige berg in west Tibet waar vele boeddhistische en hindoeïstische pelgrims naar toekomen om de kora (pelgrimstocht) te lopen rond deze berg. Er is nog nooit iemand op de top geweest omdat Shiva daar woont zoals de hindoeïsten zeggen. Uit de hele wereld komen er pelgrims naar toe. Het was een intensieve en avontuurlijke reis om er te komen. De omstandigheden waren erg primitief. We zijn de eerste dag begonnen in Darchen en na enkele uren lopen tussen de Tibetaanse pelgrims stond ik plotseling oog in oog met de Mt. Kailash en liepen de tranen over mijn wangen van ontroering. Onderweg kwam ik een lama tegen die me een armbandje om mijn pols deed met een inspirerende en helende mantra(gebed).

De tweede dag was het zwaarste en bracht me naar vele rituele plekken waar we onze mala's konden opladen aan bijzondere rotsen en onderweg ook rituelen konden doen. Boven op de pas (5660 m) heb ik een mooie grote steen gezocht tussen de Tibetaanse gebedsvlaggetjes. Op deze steen heb ik de mala met het Tau-teken, die ik al 14 jaar gedragen had en die me altijd aan Tycho herinnerde achtergelaten. Dit was een heel emotioneel moment maar ik voelde dat de tijd gekomen was om afscheid te nemen van deze mala en zo ook weer een stukje van Tycho los te laten. Ik heb daar een tijdje gezeten en gehuild alsof de tranen uit mijn tenen moesten komen. Het voelde alsof ik met deze mala het verdriet van 14 jaar achterliet maar ook nog even doorleefde. Ik ben in stilte vanaf de pas weer naar beneden gelopen. Ik voelde verdriet, opluchting en ook een grote innerlijke vrede ontstaan op deze bijzondere plek op het dak van de wereld. De helende krachten in de natuur voelden als een troostende zalf voor mijn hart. De derde dag kwam ik de lama van de eerste dag weer tegen. Hij herkende me meteen en wees me op een heilige steen waar ik mijn voorhoofd en mijn nieuwe Tibetaanse mala op moest leggen. Hij zegende mij en mijn mala. Toen besloot ik om deze mala rond mijn pols te gaan dragen want die voelde wel heel erg leeg. Het was een bijzondere herinnering aan deze spirituele rituele reis die me weer een stap verder had gebracht in mijn proces van loslaten.

## 2. Boodschappen uit de natuur

De natuur heeft altijd een belangrijke plaats ingenomen in mijn leven en ook Tycho voelde zich sterk verbonden met de natuur. Hij was al jong lid van de scouting en kwam altijd stralend terug van een kamp. We hebben vele huttentochten gemaakt in de Alpen en Dolomieten. Hij genoot van het rotsklimmen, het abseilen, de bergen, de eeuwige sneeuw, gletsjers, bergmeren, planten en dieren. Als jongetje maakte hij het liefste hutten onder de grond. Hij groef kuilen tot hij bij het grondwater was. Dan kwam hij dolenthousiast met stralende ogen als herboren weer naar binnen. Aan hem zag ik hoe helend de krachten van de natuur zijn voor de mens. Ik heb daarom altijd een grote bewondering gehad voor de genezende kracht van Moeder Aarde en na de dood van mijn zoon heb ik deze aan den lijve mogen ondervinden. Het was goed te ervaren hoe ondersteunend de aarde-energie was onder mijn voeten tijdens een wandeling. Het was alsof ik werd gedragen. De enorme kracht van de bergen maakte me sterk en vrij. Ik kon intens genieten van de zonsopgang of ondergang, de volle maan en de regenboog. De krachtige, stralende sterrenhemel laat me ook veel zien. De waardering hiervoor kan volgens mij alleen tijdens de duisternis van de nacht worden geleerd. Alleen dan ervaar je, dat hoe donker het ook is in of om je heen, er altijd ergens een lichtpuntje is als je ervoor open staat en het wil zien. Dit lichtpuntje wordt steeds helderder naarmate het donkerder wordt.

Het water van de zee, een rivier of een waterval deed me steeds weer aan Tycho denken, omdat water een belangrijke rol in zijn leven speelde. Ik heb de verschillende eigenschappen van water ontdekt. Het kan scheppend en helend zijn, maar kan ook vernietigend werken. Stromend water brengt me in contact met mijn eigen levensstroom en laat me zien hoe overgave kan ontstaan uit vertrouwen. Dat zijn de voorwaarden om mee te kunnen stromen met het leven en te kunnen accepteren wat er is en niet meer is. De beweging van het water doet me ook stilstaan bij het leven dat steeds in beweging is. Alles stroomt en verandert steeds van vorm. We zijn allemaal opgenomen en verbonden met die grote, overkoepelende levensstroom, die verantwoordelijk is voor de cyclus van het leven. Niets in het leven kan voor altijd vastgehouden worden. Dit is me nog duidelijker geworden door het overlijden van mijn zoon. Vanuit onvoorwaardelijke liefde voor hem en het leven, moest ik hem laten gaan. Dit is een onlosmakelijk gevolg van volledige overgave aan je levensstroom, wetend dat je stromend water niet tussen je vingers vast kunt houden. Loslaten is leven zonder voorkeur en afkeur. Door het leven los te laten, laat het leven mij los en kan ik in vrijheid meestromen met het water in mijn rivier op weg naar de zee, de grote oceaan, de bron, mijn eindbestemming. Mijn 'ik', mijn 'ego', wordt steeds kleiner, want als je kind sterft, wordt alles wat voorheen nog zo groot en belangrijk was, heel klein en onbelangrijk. Je ontdekt dat je zelfs niet gehecht mag zijn aan je kinderen en dat je ze vanuit onvoorwaardelijke liefde moet laten gaan. Dit maakt beiden vrij en wat er overblijft, is het water van je stroom waarmee je altijd verbonden blijft. Dit is je ware essentie. Alles is met alles verbonden via deze essentie in het universum. Zo blijft er ook na de dood een verbinding bestaan met onze dierbaren want hun lichaam sterft en verlaat ons maar hun essentie leeft voort en kunnen wij in of om ons heen ervaren. Je overleden vader, moeder, kind of vriend leeft verder in het Licht en is vrij, bevrijd. Wij kunnen hen ontmoeten in de natuur via de zon die ons verwarmd, de wind die ons gezicht streelt, een vogel die voor ons zingt of een vlinder die vreugdevol aan ons voorbij fladdert. De verbinding blijft, alleen de vorm is veranderd.

Ik ben ervan overtuigd dat de natuur tot ons spreekt en ons veel te vertellen heeft, mits we luisteren en goed kijken. Ieder dier heeft ons iets te vertellen en iedere bloeiende bloem helpt ons eraan te herinneren dat ook wij ons hart kunnen openen en ons kunnen ontplooien. Elke boom laat ons zijn kracht zien, zijn verbinding met de hemel en de aarde en fluistert ons met zijn ruisende bladeren de geheimen van het leven in het oor. In vele, oude geschriften en mythologieën vinden we teksten waarin de goddelijke machten tot de mens spreken via de natuur. Hieruit spreekt ook duidelijk de verbondenheid tussen de mens en de natuur. Hoe beter we de natuur verstaan, des te beter we ook onszelf als mens verstaan en begrijpen, want de natuur is een onlosmakelijk deel van onze omgeving en ons leven. De natuur is een weerspiegeling van de mens.

Wij, mensen, kunnen veel leren van de dieren maar daarvoor moeten we eerst met ze leren communiceren. Pas dan kunnen ze onze leraren, vrienden en metgezellen worden op onze levensweg. We spreken niet voor niets van het dierenrijk en het mensdom.

Ik heb de afgelopen drie jaar veel heling en kracht in de natuur gevonden door te wandelen en te kijken naar en te genieten van de planten, de bomen en de dieren. Ik ben me veel bewuster geworden

van de seizoenen en hun invloed op de natuur en de mens. Ik heb nog nooit zo bewust de lente beleefd als de lente van 2000, de eerste lente na Tycho's overlijden toen ik alle blaadjes en bloemetjes uit hun knoppen zag komen. Ik zag hoe het nieuwe leven zich aan me zichtbaar maakte en kon ervan genieten als nooit tevoren. Dit gaf me veel kracht om door te gaan en ik voelde heel intens hoe belangrijk die hele kleine dingen zijn. Zoals een narcis die langzaam uit zijn knop te voorschijn komt, waar ik daarvoor in alle haast en mijn drukke bestaan gewoon aan voorbij ging.

Ik zal nooit vergeten hoe krachtig de volle maan aan de hemel stond op de dag van Tycho's begrafenis (21 december 1999). Later bleek dat het 120 jaar geleden was dat hij zo krachtig was geweest, omdat de volle maan die dag een bijzondere stand had ten opzichte van de aarde en de zon. Dit komt maar zelden voor. Ik heb samen met Ton buiten gestaan en gekeken naar dit onvoorstelbare licht aan de hemel en kon alleen maar zeggen: 'Daar staat hij te stralen', terwijl we naar de krater 'Tycho' keken die duidelijk zichtbaar was op het maanoppervlak. De dag erna stonden we samen bij de vijver in de tuin en zat er heel stilletjes een vogel aan onze voeten in het water te spelen. Hij keek ons intens aan en waste zichzelf terwijl we toekeken. Moest hij zich eerst reinigen voordat hij aan zijn nieuwe leven kon beginnen? We waren verbaasd en diep geraakt en zagen ook in deze vogel een boodschapper van Tycho. Zo heb ik veel vogels leren kennen sinds zijn overlijden, omdat ze op speciale momenten opeens voor me zaten of zijn boom kwamen bezoeken. Vogels die ik voorheen in onze tuin nog nooit had waargenomen. Dit heeft me geïnspireerd om me te gaan verdiepen in de boodschappen van de natuur met name vogels en andere dieren. Ik heb zo ontdekt dat er veel spirituele lessen uit het dierenrijk naar ons toekomen die een grote bijdrage kunnen leveren tot zelfkennis en bewustzijnsverruiming. Dieren zijn symbolen van helende kracht; ik heb gelukkig veel dieren mogen ontmoeten die mij in contact hebben gebracht met deze kracht en met Tycho. Het volgende gedicht is hieruit ontstaan:

*Ben jij dat?*

*Soms vind ik  
plotseling een  
zachtgele vlinder  
wachtend op mijn pad.  
Dan denk ik: ben jij dat?  
Dan weer een  
kwieke, jonge merel  
zo vlakbij mijn voet  
mij aankijkend als een vogel zelden doet.  
Van jou een groet?  
Of het lieveheersbeestje daarnet  
dat uit de hemel viel  
en vol vertrouwen op mijn vinger zat.  
Was het jouw ziel  
die ik voorzichtig neergezet  
heb op een rozenblad?*

*Zo geef je me  
steeds weer een teken  
als ik er niet op reken.  
Het maakt me  
iedere keer weer blij  
ik voel je even weer dichtbij.*

## De vlinder

In veel culturen staat de vlinder symbool voor de ziel. Je kunt het moment van overlijden zien als het moment waarop de ziel het lichaam verlaat en opstijgt naar Gene zijde, zoals de vlinder het lichaam van de rups verlaat als zijn tijd daar is om deze grote verandering te ondergaan. Dit moment is een transformatie zowel voor de mens als de rups en kun je zien als een doorgang en overgang die voor ieder op *zijn* tijd plaatsvindt. Het lichaam kun je zien als het jasje, het omhulsel van de ziel, zoals de rups het omhulsel van de vlinder is.

Wat voor mij de vlinder zo bijzonder maakt is, dat één en hetzelfde wezen eerst in de gedaante van de rups over de grond kruipt en vervolgens in de gedaante van de vlinder door de lucht kan zweven. Draagt zij daardoor niet het geheim van hemel en aarde in haar wezen?

Dit wezen uit de natuur laat mij ook heel goed het verloop van een rouwproces zien. Je moet eerst vol overgave buigen voor het grote verlies dat zich aandient in je leven, want er is geen weg terug. Dan kruip je door de aardse pijn en het verdriet om vervolgens de transformatie te ondergaan, je vleugels te ontvouwen en uit je cocon van pijn en lijden op te staan. Langzaam maar zeker kun je dan als een ander mens de draad weer oppakken in je leven en verdergaan met een geheel nieuwe levensfase waarin alles anders is dan voorheen.

De vlinder staat symbool voor transformatie en heeft vanaf de eerste dag dat Tycho overleden is een grote betekenis voor mij gekregen. Het is een boodschapper van zijn ziel voor mij geworden. Hij komt zelfs op mijn arm of hand zitten en komt meerdere malen terug totdat ik zijn boodschap heb begrepen. Het waren ook de eerste woorden die ik op zijn gedachtenisprentje schreef:

*‘Buiten was het al donker  
je gaf je sprankelend over aan je geliefde water  
en plots.....  
ging je als een vlinder van ons heen  
bevrijd fladderend op weg naar het Licht.’*

Op speciale dagen of momenten is er een gele vlinder, want juist de gele vlinder is voor mij de boodschapper van Tycho. Zo vloog op 2 april, mijn eerste verjaardag na zijn dood, een prachtige gele vlinder rond zijn boom toen ik naar buiten keek. Ik was verbaasd want zo vroeg in het voorjaar zijn er nog maar zelden vlinders in de natuur, maar die dag wel. Een cadeautje van Tycho? Een boodschapper is er blijkbaar altijd als je hem nodig hebt. Dan maakt het niet uit welke tijd van het jaar het is of waar je bent. Mei 2002 waren we in New York en midden op Manhattan tussen de wolkenkrabbers, het asfalt en het drukke verkeer vloog een zachtgele vlinder voor ons uit op het moment dat we een drukke weg moesten oversteken. Op dat moment sprak ik enthousiast: ‘Weten jullie wie dit is?’ Dit werd door ieder van ons begrepen. In juni 2002 heb ik mijn pelgrimstocht van 900 kilometer naar Santiago de Compostela gelopen. Vanaf de eerste dag in de Pyreneeën waren er gele vlinders om mij heen, die me leidden op mijn pad. Iedere dag waren ze er! Met name op momenten dat ik twijfelde over de route wees de vlinder me de weg en ging me voor. Zo voelde ik Tycho steeds heel dichtbij en wist ik dat ik niet bang hoefde te zijn alleen in de bergen. Hij leidde me via de gele vlinders. Ik voelde me daardoor ook heel erg beschermd en kon vol overgave en zonder angst mijn tocht lopen. De gele vlinders hadden vaak zwarte vlekken op hun vleugels. De kleuren zwart en geel worden in de traditionele engelenleer in verband gebracht met aartsengel Ariël in zijn functie van toezichhouder over de activiteiten van natuurgeesten. Waren de vlinders misschien ook een symbool voor de initiatie die deze duizend jaar oude pelgrimsroute me zou brengen in mijn rouwproces? Achteraf terugkijkend kan ik zeggen: ‘Ja, het is een ware doorgang geweest om 900 kilometer alleen door de Pyreneeën en Noord-Spanje te lopen en het heeft me veel gebracht.’ Je komt jezelf in alle opzichten tegen op fysiek, mentaal en emotioneel niveau en je hebt een behoorlijke wilskracht nodig om het te kunnen volbrengen. Je draagt je pijn en verdriet met je mee naast een zware rugzak. Ze worden echter steeds lichter naarmate de tocht vordert. Ik had het gevoel dat ik opnieuw door mijn leven liep, alles opnieuw doorleefde en het vervolgens los kon laten, achter me kon laten en door kon gaan op mijn levensweg. Zo heb ik onderweg ook Tycho weer verder los kunnen laten en kwam ik als een ander mens terug.

Vlinders schenken ons kleur en vreugde in ons leven. Verschijnt er een vlinder, vraag je dan af hoeveel of hoe weinig vreugde je in je leven ervaart. De vlinder herinnert ons eraan veranderingen door te voeren. Weet dat er altijd verandering mogelijk is. Hij laat ons zien dat een verandering niet traumatisch hoeft te zijn maar ook zacht, plezierig en vreugdevol kan zijn. We hebben altijd zelf de keuze hoe we naar ons leven kijken. We kunnen naar de donkere of de lichte zijde kijken. De keuze is aan ons want beide zijn aanwezig.

*'We kunnen niet altijd onze omstandigheden veranderen maar wel de kijk op onze omstandigheden.'*

Hiermee word je hevig geconfronteerd als je kind overlijdt, want dan lijkt het leven erg zwaar en donker te worden maar gelukkig kun je ontdekken dat die andere kant er ook nog altijd is.

### *De Vlinder*

*Jij, zachtgele vlinder  
wonderschoon van kleur  
zwevend door de kosmos  
landend daar waar nodig is.  
Je ontroert me  
vervult me met vreugde*

*Driemaal raakte je me aan  
keken we elkaar diep in de ogen  
en plots begreep ik je boodschap  
'Transformatie'  
Wat een wonder!  
Wie heeft je op pad gestuurd?  
Tycho?  
Ik heb je begrepen.  
Je hebt mijn hart geopend  
met je prachtige kleuren  
je tere, liefdevolle vleugels.  
Ik heb je in mijn hart gesloten.  
Ik houd van je.  
Bedankt lieve vlinder!*

### **Het roodborstje**

Op 16 december 2001 (de tweede sterfdag van Tycho) zat er lange tijd een roodborstje 's middags bij zijn boom. Ik vroeg me af wat hij ons kwam vertellen, want het was me wel duidelijk dat hij daar niet zomaar zat. Later vertelde iemand mij dat het roodborstje je de volgende boodschap brengt: 'Ik ben altijd bij je in je hart.' De symboliek van dit vogeltje is: 'Verspreiding van nieuwe groei.' Als je een dierbare verliest kom je in een rouwproces, maar tegelijkertijd is dit ook een groeiproces. Ik hoorde de legende van het roodborstje. Deze legende gaat als volgt:

*Er was eens een klein grijs vogeltje. Het leefde zo'n 2000 jaar geleden in het land van de joden. Op een dag zag dat vogeltje iets heel naars. Er stond een kruis van hout rechtop en daaraan hing een man. Het vloog dichterbij en fladderde rond het hoofd van de man. 'Vreselijk', dacht het. Vlijmscherpe stekels prikten in zijn huid, want hij had een soort kroon op van doornentakken. Snel pakte het de grootste doorn in zijn snaveltje en trok...trok met al zijn kracht. Het lukte! De doorn vloog eruit en er viel een dikke druppel bloed op het borstje van het vogeltje. 'Dank je wel', zei de man, 'Jij hebt mijn lijden verlicht. Vanaf nu zal de rode vlek op je borst niet meer verdwijnen. Bij jou niet en ook bij je kinderen niet. Het zal een teken van mijn dankbaarheid zijn.' En zo gebeurde het. Vanaf die tijd zijn er roodborstjes op de aarde die ons lijden komen verlichten.*



Sindsdien hoor ik van steeds meer lotgenoten dat ze op bijzondere dagen of moeilijke momenten een roodborstje in hun tuin zien. Het tikt zelfs op het raam en laat zich zo heel duidelijk horen en zien als boodschapper.

### **Het lieveheersbeestje**

Terwijl ik hier nu achter de computer zit, word ik bijna gedwongen om nu het lieveheersbeestje te vermelden. Ook deze boodschapper kwam vaak naar me toe op moeilijke momenten en viel zomaar uit de lucht op mijn boek of arm. Zo valt hij nu ook weer op mijn papier. Ik ben verbaasd! Waar komt in december zomaar een lieveheersbeestje vandaan, terwijl alle ramen dicht zijn? Is dit ook een boodschapper van Tycho? Een vraag om vermeld te worden? Ik zit op zijn kamer achter zijn computer. Het beestje kruipt over mijn papieren. Ik durf ze bijna niet op te tillen uit angst het te verjagen. Zo heeft het me een hele tijd gezelschap gehouden totdat ik dit had neergeschreven. Vervolgens vloog het weer stilletjes verder. Tevreden? Ik hoop het!

Het enige dat ik weet van het lieveheersbeestje is dat het een symbool is voor vrede en geluk.

Moet ik vrede hebben met Tycho's dood? Gaat hij in vrede verder op zijn weg?

Een week later was ik in gesprek met een cliënt in mijn praktijk toen ik opeens een lieveheersbeestje over de vensterbank achter de foto van Tycho zag kruipen. Het kwam heel rustig naar me toe. Kwam het me bijstaan en adviseren omdat de moeder die voor me zat ook een zoon had verloren? Was het een boodschap van 'Vrede hebben met de dood van je zoon' voor beiden? Moest ik het hierover hebben met haar? Ik heb de stem van mijn hart en het teken van het lieveheersbeestje gevolgd en was achteraf verbaasd over de wending die het gesprek aannam naar aanleiding van deze kleine boodschapper.

Ik herinner me ook nog zo goed het moment in de oude kapel van het klooster in Assisi. Het was op de laatste ochtend voor ons vertrek. Plotseling zat er een lieveheersbeestje op mijn arm. Wilde Tycho me op deze laatste dag van mijn verblijf hier nog een belangrijke boodschap geven? Via mijn pols ging het naar mijn hand en kroop het over al mijn vingers alsof het via de chakrapunten mijn hele lichaam wilde helen. Het nam een lange pauze op mijn ringvinger en kroop over mijn trouwring. De ringvinger staat voor onze relaties en ons hart. Onze trouwring laat zien dat we een hartverbinding zijn aangegaan. Bleef het hier zolang zitten om mijn hart, mijn zielenpijn te helen? Het nam nog een pauze bij de ring die ik heb gekregen bij de geboorte van Kevin en gaf me ook voor hem een boodschap. Rond mijn middelvinger draag ik het Ohm-teken – oersymbool voor het goddelijke –. Het lieveheersbeestje bleef er lange tijd zitten alsof het even wilde uitrusten en mij duidelijk wilde maken wie hem hier naar toe had gestuurd. Was het Onze Lieve Heer, die een teken van troost wilde geven via dit beestje? Was het Tycho? Of beiden? Ruim een uur heeft het op mijn hand gezeten. Dit was een ware oefening in geduld. Het kostte me heel veel moeite om zolang stil te blijven zitten en te wachten tot het de keuze maakte om verder te gaan op zijn reis. Zo ontdekte ik dat ik wat meer geduld moet hebben met mezelf. Wil ik te snel door mijn rouwproces gaan? Het valt niet mee om een lieveheersbeestje te worden als je gewend bent een mier te zijn want ik heb de dingen vaak al gedaan voordat een ander ze heeft gezien. Voor een rouwproces moet je echter de tijd nemen. Je kunt dit niet zomaar even doen zoals je vlug een boodschap doet. Het vraagt veel geduld van jezelf en met jezelf. Je gaat soms drie stappen voorwaarts en weer twee achterwaarts. Je kind loslaten doe je niet zomaar even! Ik weet het, maar ik kom mijn ongeduld hierin vaak tegen. Op zulke momenten zou ik graag een lieveheersbeestje willen zijn!

### **De kraai**

Sinds de dood van Tycho zijn er erg veel kraaien in onze tuin die me 's morgens luid toeschreeuwen als ik buiten kom. Ze zitten hoog in de bomen of op onze garage. Ik kom ze ook vaak tegen als ik de hond uitlaat of wandel. Als ik hen voorbij loop, hoor ik ze nog lange tijd krassen.

De kraai is een symbool voor verbanden met vorige levens en legt ook de verbinding met overgegangene zielen. Toen ik in 2001 voor een aantal weken in India was, heb ik samen met een Brahmin – een hindoeïstisch priester – een ceremonie gedaan om de ziel van Tycho los te laten en hem in vrede te

kunnen laten gaan. Ik moest daarvoor voedsel offeren aan de heilige koe, die aanwezig was op de Ashram en de godenwereld vertegenwoordigt, aan de hond, die staat voor de dierenwereld en aan de kraai die in verbinding staat met alle overgegangene zielen. Op deze manier werden al deze krachten aangeroepen om mee te helpen. Tot mijn grote verbazing kwamen tijdens het ritueel spontaan een hond en een kraai naar ons toe en nuttigden het voedsel. Dit heeft veel indruk op me gemaakt en me laten zien hoe wij als mens in staat zijn de krachten uit de dierenwereld aan te roepen en in te zetten.

De kraai is ook een voorteken voor verandering en heeft geen tijdgevoel. De oude indianen zeggen dat de kraai zowel heden, verleden als toekomst kan zien. Hij schijnt ook de slimste te zijn van alle vogels. Tevens vertegenwoordigt hij de geheime magie der schepping. Het opvallendste kenmerk van de kraai is zijn intens zwarte kleur en zwart is de kleur van de schepping. Het is tevens de kleur van de nacht en de zwarte nacht schenkt geboorte aan een nieuwe dag. Daarom helpt het krassen van de kraai ons eraan herinneren dat als het leven op dat moment donker en zwaar aanvoelt er ook weer een tijd van licht zal aanbreken. Hij laat ons ook zien dat wij als mens de kracht bezitten om ons leven te scheppen en te herscheppen. Dit vergeten we wel eens als we in een rouwproces zitten. Vandaar dat de kraai me hier 's morgens vroeg vaak aan herinnert als hij voor ons huis op een lantaarnpaal zit te krassen en me zo letterlijk en figuurlijk doet ontwaken uit de nacht.

Kraaien gelden van oudsher als magische vogels en komen in vele oude culturen en mythologieën voor als schepper, bewaker en boodschapper.

## **De adelaar**

De adelaar weerspiegelt de verlichting van de geest, heling, en schepping en legt een brug tussen verschillende werelden. Door zijn machtige hoge vlucht legt hij een verbinding tussen de zielen in de hemel en op aarde. De kracht van de adelaar is daarom de verbinding met het goddelijke, de hemel, maar hij blijft ook verbonden met het rijk der aarde waar hij vanaf grote hoogte een totaaloverzicht over heeft. Zo kan hij voor de mensen op aarde weer als boodschapper fungeren tussen beide werelden. Hij wordt ook wel gezien als de belichaming van de zonnegeest.

In juni 2000 hebben we een Katharenreis gemaakt in Zuid-Frankrijk. In dit gebied hebben we alle kastelen en grotten bezocht waar de Katharen hebben geleefd. In de grotten waar zij hun inwijdingen kregen, heb ik zeer helende krachten ervaren. De eerste dag vloog er een prachtige adelaar boven ons, evenals de laatste dag toen we op een van de kastelen afscheid namen als groep. Daar zagen we zelfs een koningsadelaar boven ons die heel zeldzaam is en maar liefst driemaal in een cirkel over ons heen vloog. Dit was wel zo uniek, dat ik op dat moment alleen maar aan Tycho kon denken en naar boven bleef kijken totdat de adelaar uit mijn gezichtsveld was verdwenen. Ik kon hem alleen maar zien als een boodschapper van hem. De adelaar wordt niet voor niets gezien als een boodschapper van de hemel.

Van alle helende hulpmiddelen zijn de veren van de adelaar de heiligste. Al eeuwenlang hebben sjamanen deze veren gebruikt om de aura's schoon te vegen van patiënten die bij hen heling zochten. In februari 2000 werd Ton door de Life Foundation uitgenodigd om naar Noord-Wales te komen met het doel daar heling en rust te vinden. Hier kreeg hij een adelaarsveer van Mansukh Patel, die nu een bijzonder plaatsje in ons huis heeft. De indianen zeggen dat je de helende kracht van de adelaar pas mag gaan gebruiken als je zowel de dieptepunten als de hoogtepunten van het leven hebt ervaren en bent gaan vertrouwen op je verbondenheid met het goddelijke. Als je je in de schaduw van het leven bevindt dan brengt de adelaar verlichting. Hij leert je ook om hoog in de lucht te kijken naar de zon en je hart te openen voor de helende zonne-energie. Hij leert ons zowel het licht als de schaduw lief te hebben, want beide kunnen ons waardevolle lessen leren in ons leven. Pas dan kunnen we de vrijheid en vreugde ervaren zoals de adelaar die vindt hoog in de lucht. Ik hoop dat iedereen die door een rouwproces heengaat na enige tijd weer die vrijheid en vreugde mag ontdekken in zichzelf. Misschien kan een adelaar hen daaraan herinneren?

Tycho wilde als klein jongetje altijd graag een vogel zijn en kunnen vliegen. Hij klom hoog in bomen om vervolgens omlaag te kunnen springen en even dat gevoel van vrijheid en zweven in de lucht te kunnen ervaren. Hij klom zelfs op het platte dak en maakte een soort parachute van vuilniszakken om als een parachutist in de tuin te kunnen landen. Daarom werd hij waarschijnlijk ook zo aangetrokken door de bergen, het rotsklimmen en het abseilen. Een van zijn toekomstdromen was piloot worden. Hij

had een enorme drang naar vrijheid en verzette zich tegen iedere vorm van gebondenheid. Het liefste ging hij zijn eigen weg. Ik vertelde hem vaak de Griekse mythologie van Icarus, die veren op zijn lichaam plakte en naar de zon vloog. Hij kon er niet genoeg van krijgen en samen maakten we er vele varianten op waarvan hij intens genoot.

### **De merel**

De merel leert ons hoe de krachten uit de natuur werkzaam zijn in ons leven. Misschien is dat de reden waarom er altijd zoveel merels rond de boom van Tycho zijn. Ze blijven ook rustig zitten en kijken mij met hun felgele snavel en donkere glanzende ogen doordringend aan alsof ze me vragen: 'Begrijp je ons wel?' In de Keltische cultuur worden alle zwarte vogels gezien als de boodschappers van God. De kleuren geel en zwart worden traditioneel in verband gebracht met aartsengel Ariël. Deze engel bezit ogen die de eeuwigheid kunnen overzien en hij ziet toe op de hele natuur. Merels bouwen altijd hun nest in moerassen of dichtbij het water. De liefde voor water is waarschijnlijk de verbinding geworden tussen Tycho en de merels. Dat is misschien ook de reden waarom er sinds Tycho's dood zoveel merels in onze tuin zitten. Ze zitten vooral in en rond de vijver. De dag na Tycho's begrafenis stonden Ton en ik bij onze vijver en zat daar heel rustig een merel aan onze voeten in het water te spetteren. Terwijl hij zich waste keek hij ons zo intens aan, dat we beiden het gevoel kregen dat Tycho ons aankeek. Moest hij zich eerst reinigen voordat hij aan zijn nieuwe leven kon beginnen? We waren verbaasd en diep geraakt en zagen ook in deze vogel een boodschapper van Tycho. Kwam hij ons ook vertellen dat het goed met hem ging? Op dat moment bracht deze merel een diep gevoel van rust en acceptatie over ons heen. Tycho's boom staat ook niet voor niets naast de vijver. Water is een oud symbool voor de vrouwelijke kracht in de natuur en werkt heel helend op emotioneel niveau. Tycho was dol op water en zocht overal het water op om in te spelen, te zwemmen of te varen. Hij dook zelfs in een steenkoud bergmeertje hoog in de bergen om te kijken naar de natuur onder het wateroppervlak en kwam vervolgens bijna onderkoeld weer boven. Uiteindelijk is dit water hem helaas ook fataal geworden.

### **De eekhoorn**

In september 2002 heb ik een week in een klooster in de omgeving van Assisi doorgebracht. Op een ochtend was ik al vroeg opgestaan. Ik zat achter de kapel op een rotspunt tegen een boom te mediteren nadat ik de prachtige zonsopgang had bewonderd. Plotseling hoorde ik boven me in de boom geritsel gevolgd door een luid geschreeuw alsof iemand me goedemorgen wenste. In eerste instantie wilde ik niet reageren en mijn rust niet laten verstoren, maar ik kon er niet omheen. Het geluid werd steeds intenser en was duidelijk voor mij bedoeld. Er werd zelfs een takje uit de boom naar me toe gegooid. Het viel voor mijn voeten op de grond. Nu moest ik wel reageren. Toen ik opkeek zag ik een donkerbruine eekhoorn, die over een tak huppelde en dichterbij kwam. Hij wilde blijkbaar met me communiceren. Ik was weer eens verrast, want ik had nog nooit een eekhoorn geluid horen maken maar hier kon ik niet omheen. Ik keek hem recht in zijn ogen. We hadden contact. Ik probeerde naar hem te luisteren en hem te verstaan. Hij riep nog een keer naar me alsof hij vroeg of ik zijn boodschap had begrepen. Vervolgens nam hij afscheid en sprong naar een andere boom waar hij verder huppelde en zijn vrienden toeschreeuwde alsof hij ze heel veel te vertellen had. Een vriendin die tegenover me zat zei: 'Die eekhoorn wilde echt met je praten!' Zo had ik het ook begrepen en later hoorde ik weer van iemand anders dat de eekhoorn een boodschapper van Boven is. Toen was het voor mij helemaal duidelijk en had ik ook echt het gevoel, dat ik Tycho's ziel hier in de natuur weer mocht ontmoeten en een boodschap van hem kreeg.

De eekhoorn vertelt ons dat het belangrijk is om het gewicht van onze last te verlagen als datgene wat we in de loop der jaren hebben verzameld ons geen mogelijkheden meer biedt tot persoonlijke groei. Dan is het tijd om dat wat geen functie meer heeft, los te laten zoals een eekhoorn zijn wintervoorraad verzamelt en in het voorjaar de restanten achterlaat. Zo heb ik na het overlijden van Tycho ontdekt dat veel dingen niet meer belangrijk waren en een totaal andere waarde kregen. Ik leerde hierdoor minder waarde te hechten aan materiële zaken. Je gaat heel anders naar het leven kijken, meer relativiseren en meer waarde hechten aan de immateriële zaken, het 'zijn'. De eekhoorn laat ons zien dat het belangrijk

is dat je datgene wat je belangrijk vindt in het leven op een veilige plaats moet bewaren. Deze plaats wordt gevormd door een serene hart en een serene geest. De schatten die je hier opslaat zijn wijsheid en zorgzaamheid. De wijsheid die je hebt verzameld, zal je hart en je geest verlichten, waardoor je zult weten dat er voor alles te zijner tijd gezorgd zal worden en dat je vol overgave en vertrouwen de toekomst tegemoet kunt zien. Dit gevoel van overgave en vertrouwen heb je hard nodig als je kind of een andere dierbare overlijdt want je leven wordt totaal anders. Dit wordt ons nergens beter getoond dan in de natuur. Ik zie hoe vooral de planten en de dieren met vertrouwen en vol overgave meestromen met dat wat er is of niet meer is. Regen, wind, kou, hitte en wel of geen voedsel in de wintermaanden. Wij als mens kunnen op dit gebied veel leren van de dieren om ons heen. Het kan veel onzekerheid en angst wegnemen als je meer in het hier en nu kunt leven en met vertrouwen en overgave naar de toekomst kunt kijken, met name als je in een moeilijke fase van je leven zit. Juist dan kan de natuur zeer helend en inspirerend zijn.

## **De hond**

De hond staat voor trouw en dienstbaarheid aan de mens. Hij wordt ook gezien als beschermer, vriend en bewaker. Hij blijft trouw liefde geven en vol mededogen naar zijn baas, zelfs als hij slecht wordt behandeld. Een hond is van nature heel tolerant en vraagt alleen maar om de mens van dienst te mogen zijn. Dit hebben wij duidelijk ervaren toen onze zoon Kevin op 12-jarige leeftijd een hond uit mocht zoeken. Kevin miste zijn broer heel erg, vooral als maatje en speelkameraad. Hij voelde zich erg alleen en ik zag hem worstelen met deze gevoelens van eenzaamheid, pijn, verdriet en gemis. Het idee ontstond om een hond te nemen als helende, vreugdevolle energie en als trouwe speelkameraad. Hij bracht plezier, afleiding, vroeg om zorg en aandacht en nam ons mee naar buiten voor een wandeling in de natuur. Kevin koos voor een pup die heel lief bij hem op zijn borst kwam liggen, zijn hart verwarmde en genas. Hij koos voor de naam Baggio, een populaire Italiaanse voetballer in die tijd. Baggio was eigenwijs, druk maar heel lief en een trouwe vriend. Hij bracht blijdschap en plezier in huis en dat was wat we nodig hadden. Hij voelde ook perfect aan wanneer iemand verdrietig was en kwam bij je zitten of tegen je aanliggen om troost te bieden. Zijn energie was eindeloos en hij was altijd blij. Als Kevin zich eenzaam voelde, nam hij Baggio zelfs mee naar bed en sliep hij naast hem op het dekbed. Hij troostte hem gedurende de nacht en 's morgens werden ze samen wakker en begonnen ze weer blij aan een nieuwe dag.

In de Indiase cultuur vertegenwoordigt de hond het hele dierenrijk. Toen ik in 2001 tijdens mijn verblijf in India een ceremonie deed met een Brahmin om de ziel van Tycho los te laten en in vrede te laten gaan, kwam er een hond braaf naar ons toe op het moment dat hij werd aangeropen om het geofferde voedsel te komen nuttigen namens alle dieren.

## **De koekoek**

Toen ik mijn pelgrimstocht naar Santiago de Compostela liep, werd ik iedere morgen aangemoedigd door de roep van de koekoek. Ik was meestal al vroeg op pad. Soms zelfs al om vijf uur. Het was doodstil in de natuur en de zon moest nog opkomen. Een van de eerste dieren die wakker werden en zich liet horen was de koekoek met zijn ochtendgroet. In de diepe stilte van de vroege ochtend maakte hij me iedere dag weer blij. Mijn oren hoorden: 'Koekoek', maar deze klank werd in mijn hart vertaald met de woorden 'Ga door' en 'Laat los', afhankelijk van mijn gemoedstoestand van dat moment. Deze woorden werkten nog lange tijd innerlijk door terwijl ik de koekoek allang niet meer hoorde. Ik voelde het ook als een boodschap van Tycho die me iedere ochtend aanmoedigde als ik weer aan een lange, zware dag begon. Ik hoorde hem vaak als ik verdrietig was of pijnlijke voeten had door de vele dagelijks terugkerende blaren. Als zijn roep uit het oosten komt, duidt het op troost. Hij heeft me vele malen getroost en door moeilijke momenten heen geholpen. Iedere keer als ik hem hoorde, kreeg ik het gevoel dat hij me een oppepper gaf.

De diepere boodschap van de koekoek is: 'Luister naar wat er niet gezegd is.' Als je echt goed luistert naar iemand hoor je veel meer en vaak iets anders dan er werkelijk gezegd wordt. Je ontwikkelt een vermogen om tot diepere lagen door te dringen en mensen te leren kennen zoals ze echt zijn en te

horen wat ze werkelijk bedoelen. Dit heb ik ervaren in Spanje doordat ik de taal van de mensen niet sprak en ik toch graag met ze wilde communiceren. Hierdoor leerde ik om met mijn hart te luisteren en begreep ik meestal veel beter wat ze me wilden vertellen dan wanneer ik vanuit mijn hoofd de woorden probeerde te vertalen.

De koekoek kondigt de lente aan en is een van de eerste vogels die zich in het voorjaar laat horen. Symbolisch betekent dat, dat we het oude los moeten laten en zo ruimte creëren voor een nieuwe levensfase, de lente. Daarom hoorde ik blijkbaar steeds de woorden: 'Laat los.' Ik hoopte ook na mijn pelgrimstocht aan een nieuwe fase in mijn leven te kunnen beginnen door alles wat ik onderweg letterlijk en figuurlijk achter me kon laten. Het is echter belangrijk om het rustig en langzaam te doen en niet te snel en te gemakkelijk. De koekoek is een vogel die ons kan leren heel rustig op onze levensstroom mee te bewegen in al zijn ritmen en niet te lijden in onze groei doordat we te snel willen gaan. Dit geldt zeker voor een rouwproces waarin je je eigen tempo moet volgen dat hoort bij jouw stroom. Ga je te snel omhoog dan val je des te dieper omlaag en doe je jezelf weer zoveel pijn. Maar soms heb je deze ervaring ook weer nodig om van te leren en te groeien. Als we het leven langzaam en rustig benaderen dan ontvouwt zich alles op het juiste tijdstip en op de manier die het gunstigste is voor ons.

De koekoek is een vogel die je kan helpen de gave van je intuïtie te ontwikkelen waardoor je het leven beter zult gaan begrijpen. Dan zul je diep van binnen weten welke verandering er plaats gaat vinden in je leven en waarom. Hij staat niet voor niets symbool voor een wending in je leven en nieuwe omstandigheden.

### **De vleermuis**

Toen ik in januari 2001 in India was en nog een keer het ritueel met het lint deed om onze band te verbreken had ik een bijzondere ervaring met een vleermuis. Op het moment dat ik het lint had verbrand en de as aan de heilige rivier 'de Poorna' offerde, vloog er driemaal een vleermuis vlak voor mijn ogen. Ik schrok hevig. Was dit een signaal van Boven? Vleermuizen zijn de belichaming van overleden zielen en zijn tevens symbolen van initiatie, wedergeboorte en opstanding uit de duisternis. Een vleermuis nodigt je uit het oude los te laten en ruimte te maken voor iets nieuws. Deze vleermuis kwam dus niet voor niets en bracht me een duidelijke boodschap. Dit ritueel en deze periode in India waren een ware initiatie voor me en brachten me van de duisternis – een moeilijke decembermaand en eerste sterfdag – naar het licht. In onze tuin zie ik 's avonds ook heel vaak vleermuizen rondvliegen terwijl ik deze voorheen nooit zag of misschien zijn ze me nooit opgevallen.

### **De gans**

De grootste indruk heeft de gans op mij gemaakt toen we voor Tycho een boom plantten in onze tuin op 18 december 1999, de derde dag na zijn overlijden. We hadden 's middags de boom gekocht en al een plaatsje in de tuin voor hem uitgezocht. 's Avonds kwamen Savitri en Ganga van de Life-Foundation uit Engeland bij ons op bezoek, die ons meehielpen om de boom op een rituele wijze te planten. Het was al donker maar in de wintermaanden wordt onze tuin verlicht door het licht van de tuinbouwkassen die in het gebied achter onze tuin liggen. Het licht, dat door het dak van de kassen naar boven schijnt gaf een oranje gloed in de lucht. Op het moment dat we de boom in de aarde plantten vlogen er 21 ganzen luid schreeuwend over ons heen in een V-vorm. Ze maakten zoveel lawaai, dat we gedwongen werden naar boven te kijken. Ze vlogen dwars door het oranje licht waardoor het leek alsof het vogels waren met een gouden randje. Ganga zei meteen: 'Het zijn er 21, het getal van de Gayatri-mantra.' Dit is de mantra van het licht, de meest krachtige en helende mantra die er is. Ik zing hem daarom sindsdien heel vaak bij deze boom. We waren allemaal diep onder de indruk en zullen dit beeld en geluid nooit meer vergeten. Gaven deze ganzen ons de boodschap dat zijn ziel al op weg was naar het Licht? De v-formatie waarin de vogels vlogen is op zich heel symbolisch. Stond de 'v' voor vrede? Vrede hebben met de dood van onze zoon? Ging zijn ziel in vrede naar het Licht?

De 'v' is als een pijlpunt, die naar nieuwe richtingen en mogelijkheden wijst. Deze vorm geeft meestal aan dat we op het punt staan ons op een nieuw pad te begeven. Dit was zeker het geval voor de ziel van Tycho die op 16 december zijn weg hier bij ons op aarde beëindigde. De ganzen gaven met hun

puntige formatievorm als het ware aan, dat zijn ziel rechtstreeks naar het licht ging, zo heb ik het in die dagen ook ervaren. Die dag is echter ook een keerpunt in ons leven geworden. We spreken over de tijd ervoor en erna. Ervoor, de tijd in ons leven met hem en erna, ons leven zonder hem dat totaal anders is geworden. Het heeft een hele nieuwe wending aan ons leven gegeven. Als letter en symbool staat de 'v' ook voor vruchtbaarheid, waarmee we iets moeten doen, willen we groeien. Iedere verliessituatie geeft je de kans om te groeien en kan daardoor een vruchtbare tijd zijn. Het is echter aan ons wat we ermee doen.

In sprookjes komt de gans wel voor als Moeder de Gans. Stonden deze ganzen symbool voor onze kosmische Moeder? Was de boodschap: 'Vrees niet, ik zorg voor jullie?' Diep van binnen heb ik steeds het vertrouwen gehad, dat het goed zou komen. Het zal een zware tijd zijn met ups en downs maar een leven zonder Tycho moet ook mogelijk zijn. De roep van de gans is een roep om ons op het spirituele pad te begeven en te zoeken en te reizen naar legendarische plaatsen. Als je kind sterft, ontstaan er vele waarom-vragen waar je meestal alleen maar antwoord op vindt als je er op een spirituele manier naar kunt kijken. Zo'n gebeurtenis zet je daarom aan tot een spirituele zoektocht. Tycho's overlijden heeft me naar de legendarische en zeer spirituele plaatsen Assisi en Santiago de Compostela gebracht. Ganzen zijn ook onlosmakelijk verbonden met het mysterie van het trekken. Ik zie ze vaak in de polder als ik over de dijken wandel. Hun vertrek in de herfst wekt in ons het verlangen om op zoek te gaan naar nieuwe werelden en dimensies. Hun terugkeer is een voorbode van de lente en geeft daarmee al een teken van de beloften die het grote zoeken ons brengt. Waren de 21 ganzen toen al een voorteken van de lente die eens weer aan zou breken en de antwoorden op de vele vragen die ik toen had? Tijdens hun trek veranderen de ganzen doorlopend van formatie, creëren luchtstromen en maken zo de vlucht makkelijker voor de ganzen achter zich in de formatie. Dat herinnert ons eraan dat als een van ons zich op zijn zoektocht begeeft, het de ander ook inspireert. Ik hoop dat mijn zoektocht anderen weer kan steunen en inspireren. Ganzen vliegen meestal samen en zelden zie je ze alleen. Elke gans heeft een onbelemmerd uitzicht door de v-formatie waarin ze vliegen en hiermee leren ze ons dat het belangrijk is steeds het grotere geheel goed in de gaten te houden, want iedere handeling van ons heeft invloed op het totaal. Op deze manier kunnen we de weg voor anderen makkelijker maken. Dit heb ik de afgelopen jaren ook mogen ervaren.

Ik hoop dat dit hoofdstuk vele lotgenoten mag inspireren om op zoek te gaan naar de boodschappers in de natuur en hierdoor te ontdekken hoe heilzaam en verhelderend ze kunnen zijn. Er zijn natuurlijk nog veel meer dieren die je een boodschap kunnen geven. Dit is een selectie van de dieren die voor mij heel troostrijk zijn geweest in mijn rouwproces. Zo ontvangt iedereen die ervoor open staat de juiste boodschappen op het juiste moment. Kijk en voel welk dier jou aanspreekt en welke boodschap hij jou brengt. Jij bent de enige die dat kan weten. Dieren wijzen je de weg!

### 3. De dood en het leven daarna

Als je een kind of een dierbare verliest dan worden de volgende vragen veel gesteld: ‘Waar is hij of zij nu? Zien we elkaar nog een keer terug? Is er een leven na de dood? Is er reïncarnatie? Waarom stierf mijn kind zo jong?’

Je gaat op zoek naar antwoord op deze vragen en komt al gauw terecht in literatuur op spiritueel gebied. Bijna in alle culturen en religies gaat men uit van een leven na de dood. De laatste jaren is veel onderzoek gedaan naar bijna-dood-ervaringen (BDE) waardoor men veel informatie heeft gekregen van mensen, die op weg waren naar Gene Zijde en werden teruggestuurd. Zij konden ons vertellen wat ze hebben ervaren op dat moment waarop ze de grens tussen leven en dood leken te overschrijden en hoe het hun leven heeft veranderd. Vanuit de regressietherapie is veel bekend geworden over vorige levens met betrekking tot reïncarnatie. Al op jonge leeftijd hielden deze thema's me bezig en ben ik me erin gaan verdiepen. Ik heb er veel over gelezen en gesproken, maar ik heb ook zelf veel mogen ervaren op dit gebied. Ieder mens heeft echter zijn eigen waarheid. Het is belangrijk om trouw te blijven aan je eigen waarheid, maar het kan ook goed zijn om je blikveld te verruimen en je open te stellen voor andere waarheden. Misschien kom je tot nieuwe inzichten en kun je je eigen waarheid bijstellen. In een rouwproces kunnen deze inzichten heel troostend zijn. Het gevoel dat je je kind of een andere dierbare nog eens terugziet aan Gene Zijde of in een volgend leven hier op aarde kunnen heel troostrijk zijn. Het kan je verdriet verzachten en draaglijker maken. Er zijn vele boeken geschreven over dit thema. In het *Tibettaanse boek van leven en sterven* schrijft Sogyal Rinpoche over de *bardo's*, de fases waar de ziel doorheen gaat na het sterven. Dit boek is goed leesbaar voor mensen in de westerse samenleving. Elisabeth Kübler Ross heeft veel geschreven over de dood en het leven daarna. Dr. Raymond Moody was in 1982 een van de eersten die in zijn boek *Leven na dit leven* schreef over bijna-dood-ervaringen. Betty J. Eadie schrijft over haar bijna-dood-ervaring in haar boek *Geleid door het Licht*. H.K. Challoner schrijft over reïncarnatie in zijn boek *Het rad van wedergeboorte* en Hans Stolp en Margarete van den Brink omschrijven in hun boek *Omgaan met gestorvenen* alle fases waar een ziel doorheen gaat na het sterven volgens de westerse traditie. Dit is slechts een kleine greep uit de vele boeken die op dit gebied zijn geschreven. Toen mijn broertje overleed, was ik als kind ervan overtuigd dat we elkaar nog eens terug zouden zien en dat zijn leven niet ophield bij de dood. Ik had het gevoel dat er een leven na dit leven moest zijn en had daar in mijn kinderlijke fantasieën zelfs beelden bij. Ik geloofde hierdoor al op jonge leeftijd in reïncarnatie en in een leven na de dood. Enkele weken voordat Tycho overleed, had hij een gesprek met mij over reïncarnatie en zijn vorige leven. Ik kende zijn vorige leven, maar hij bleek het ook te weten en wilde alleen een bevestiging van mij hebben. Het hield hem blijkbaar bezig en kon het daarna loslaten. Terugkijkend heb ik nog steeds het gevoel dat zijn ziel hem toen al aan het voorbereiden was op zijn volgende leven. Twee maanden na zijn overlijden liet hij mij zijn overgang zien waarmee ik een bevestiging kreeg van wat ik al zolang dacht te weten. Hij liet me hiermee ook zien dat het goed met hem ging. Een stukje uit mijn dagboek over deze ervaring:

*Ik voelde me gedragen door het water en ik werd heel licht en ruim. Ik werd één met het water. Het water werd witgeel van kleur en alles werd heel licht in en om me heen totdat ik als het ware uit mijn lichaam opsteeg maar als een soort vlinder erboven bleef zweven en alles kon waarnemen wat er met mijn lichaam gebeurde. Ik zag hoe ik boven water werd gehaald, de paniek, angst en schrik bij de mensen en het personeel in het zwembad, de pogingen om mij te reanimeren en de ziekenauto, die met zwaailichten en sirenes naar het ziekenhuis reed. Ook hier werd nog alles gedaan om mij terug te halen in mijn lichaam. Ik kon echter niet meer terugkeren want ik werd meer aangetrokken door het Licht dan door de aarde. In het ziekenhuis heb ik alles gezien en was ik blij met iedereen die naar me toe kwam. Ik was echter ook blij dat ik weer naar huis mocht waar ik altijd graag heb gewoond en veel plezier heb gehad. Al die dagen ben ik dichtbij mijn lichaam gebleven. Ik heb alles en iedereen gezien, die naar me toekwam. Ik wilde daar zijn om iedereen te helpen in dit toch voor velen moeilijke proces. Sommige vrienden wilde ik meer dan één keer zien en hen vroeg ik om terug te komen zodat we goed afscheid konden nemen. Dit was belangrijk voor hen en voor mij. Ik heb ze zoveel mogelijk geholpen en laten zeggen en doen wat goed voor hen was. Ik was ook blij dat er bij me is gewaakt en er zoveel kaarsen brandden, met name het vredeskaarsje op mijn hart. Er was rust, vrede en veel licht om me heen. Dinsdagmorgen tijdens de begrafenis was ik er ook bij en vond het geweldig wat jullie*

*daar allemaal gedaan en gezegd hebben. Ik heb genoten van wat mijn vrienden en klasgenoten daar hebben laten zien van zichzelf. Ik heb jullie zoveel mogelijk proberen te steunen met mijn licht en het vredeslicht.*

*Nadat jullie mijn lichaam naar mijn laatste rustplaats hadden gebracht, ben ik gegaan. Het was alsof ik door het Licht werd aangezogen en ik werd meegevoerd op een verre reis. Ik werd geleid en gedragen door deze energie naar mijn nieuwe leven. Een geelgouden poort opende zich voor me en hierachter zag ik een totaal andere wereld. Het was heel licht en ruim om me heen en er waren veel kleuren blauw en geel. Door een persoon werd ik in een bootje naar de overkant gebracht naar het Nieuwe Land. Daar werd ik door velen opgewacht en het was er bijna even druk als tijdens mijn begrafenis. Mijn beide opa's stonden vooraan en hielpen me uit het bootje. Ze waren heel erg blij me weer te zien en omarmden me. Iedereen was blij zoals op aarde ook iedereen verheugd is als er weer een ziel wordt geboren. Franciscus haalde me op en leidde me via een smal pad omhoog naar een mooi groot wit gebouw met koepels en bogen. Het leek wel op een tempel of moskee. Er was alleen maar licht. Hier mocht ik terugkijken op mijn leven en zag ik hoe ik in die veertien jaar had geleefd en wat ik allemaal had geleerd en gedaan met betrekking tot onvoorwaardelijke liefde, dienstbaarheid, angsten, boosheid en loslaten. Op dat moment ging er een gigantische lichtstraal door me heen en leek het wel alsof ik opgetild werd. Ik kreeg de opdracht tijd en rust te nemen om me weer voor te bereiden op mijn volgende leven op aarde. Na enige tijd werd ik weer naar buiten geleid en naar een plek gebracht waar iedereen op me stond te wachten. Er werd feest gevierd om me te verwelkomen. Ik was verbaasd en had geen idee van tijd en dag. De plek waar ik was zag eruit als een mandala en was geweldig. Vanuit het midden liepen er vele paden naar een soort parkachtige omgeving. Na het feest heb ik zo'n pad gevolgd en ben ik op een bankje gaan zitten. Hier heb ik nog eens rustig teruggekeken op alles en alles op me in laten werken. Het is goed om hier te zijn. Ik heb nu alle tijd om mijn leven te overdenken, te doen wat ik graag wil doen en me voor te bereiden op mijn volgende reis naar de aarde.*

*Mam, bedankt voor de goede tijd, die we samen hebben gehad. Het gaat goed met mij en maak je vooral geen zorgen. Ik voel me hier thuis in mijn nieuwe leven. Vertel mijn vrienden en klasgenoten dat ze niet bang hoeven te zijn voor de dood. Bedank ze voor de mooie tijd, die we samen hebben gehad. Het was fijn om bij hen te zijn en ik heb veel plezier met ze gehad waar ik nu nog van geniet.*

Ik was blij te mogen zien dat het goed met hem ging. Het gaf me rust en berusting in zijn heengaan. Ik weet nu dat het goed is waar hij is en dat hij deel uitmaakt van een hoger en groter geheel. Zo gaf hij me een bevestiging van mijn innerlijke weten dat het leven niet definitief eindigt bij de dood, maar dat dit gevolgd wordt door een leven in een geestelijke wereld. Ik voelde op dat moment en nu nog steeds dat er een verbinding blijft tussen onze overleden geliefden en degenen die achterblijven.

### *De Grens*

*Voorbij de grens  
van leven en dood  
vervolgde jij je weg  
naar het Licht.  
Mijn opdracht is  
jou te laten gaan  
wetende dat de liefde  
tussen jou en mij  
van ziel tot ziel  
altijd blijft bestaan.  
Moge God je koesteren  
in zijn Hand  
tot we elkaar  
weer mogen omarmen  
op de grens  
van het Licht.*



Uit een Amerikaans onderzoek is ook gebleken dat meer dan vijftig procent van de mensen na de dood van een dierbare tekenen of een verschijning hebben gehad. Ik heb zelf nog vaak contact met Tycho en het gevoel dat hij dichtbij me is, me leidt en beschermt als dat nodig is zoals tijdens mijn pelgrimstocht naar Santiago de Compostela. Hij geeft me het juiste teken op het juiste moment. Zo blijft er een verbinding tussen boven en beneden en kunnen overledenen boodschappen doorgeven vanuit hun hogere geestelijke wereld aan de achterblijvers op aarde. Dit gebeurt vaak via de natuur. Vogels, vlinders en andere dieren, maar ook de zon die plotseling verschijnt en een lichtstraal zendt kan als boodschapper dienen. Tycho heeft me vaak gezegd: 'Maak je geen zorgen over mij want ik ben gelukkig. Laat me in liefde gaan en ik zal jullie steunen op jullie weg.'

Zijn overgaan maakte me ook duidelijk waarom hij het Tau-teken van Franciscus had gedragen en waarom hij een medaille van Franciscus kreeg opgespeld waarmee hij is begraven. Beide zielen zullen wel op een bepaalde manier verbonden zijn geweest met elkaar. Een halfjaar later bracht ik een week in Assisi door om deze Heilige wat beter te leren kennen en Tycho weer verder los te kunnen laten.

Diezelfde zomer had ik een bijna-dood-ervaring in een ziekenhuis in Bangor, Engeland. Het was alsof Tycho mij nog een keer wilde laten zien hoe het aan Gene Zijde is. Dit was zo'n intense ervaring, dat het bijna niet in woorden is weer te geven, maar ik zal toch proberen een indruk te geven. Ik voelde hoe ik mijn lichaam verliet en opsteeg naar het Licht. Het leek alsof ik één werd met deze energie en volledig werd opgenomen in dit Licht. Ik was mijn fysieke begrenzings kwijt op dat moment en voelde alleen maar ruimte en een intense warmte en liefde om me heen. Ik werd door deze energie gedragen en kreeg het gevoel ermee te versmelten. Ik had geen besef van tijd en had het idee dat ik uren weg was. Ik voelde me zo licht, ruim en gedragen in liefde. Er waren alleen maar prachtige tinten rood, geel en oranje om me heen. Ik voelde me ook heel dichtbij Tycho en diep verbonden met hem en de energie waar hij nu is. Op een gegeven moment hoorde ik paniekerige stemmen van artsen en verpleegkundigen om me heen, die de indruk hadden dat ik een hartstilstand of iets dergelijks had gekregen. Ze hadden me op een bed gelegd en aangesloten op allerlei apparaten. Het leek alsof ik teruggeroepen werd door deze stemmen en zo keerde ik weer terug in mijn lichaam. Dit was nog mogelijk omdat mijn ziel nog met mijn lichaam verbonden was. Ik opende mijn ogen en schrok hevig, want het duurde even voordat ik me weer realiseerde dat ik in dit ziekenhuis was. Ik was zelfs aangesloten op zuurstof en had een slang in mijn keel waardoor ik niet eens duidelijk kon maken dat er niets aan de hand was. Ik zag de schrik en de paniek op de gezichten om me heen, maar kon niets zeggen. Ton zei later, dat de blik op mijn gezicht zo sereen was dat hij ook de indruk had dat ik hem ontglipte. Op een gegeven moment heb ik zelf het zuurstofmasker van mijn gezicht getrokken en heb ik hen proberen duidelijk te maken dat ik weer volledig hersteld was, maar dit werd niet geloofd. Ik moest blijven liggen, want men wilde nog een tijdje mijn bloeddruk en hartslag blijven controleren. Later werd me duidelijk wat het hogere doel van deze ervaring was. Ton had nog steeds de behoefte om naar het ziekenhuis te gaan waar ze Tycho hebben proberen te reanimeren. Hij wilde de plek zien waar wij samen met hem de eerste uren na zijn dood hebben doorgebracht toen hij nog in Brussel was. Hij zei: 'Dat is niet meer nodig, want jij hebt mij nu laten zien hoe het met hem toen waarschijnlijk is gegaan.' Ik had zelfs een T-shirt aan in dezelfde kleur blauw als het operatiehemd dat hij toen droeg. Toeval? Blijkbaar had ik het nodig om nog eens aan den lijve te ervaren waar Tycho nu is om zeker te weten dat hij gelukkig is. Ik weet nu hoe goed het is om daar te zijn. Er is alleen maar licht en liefde. Ik was al niet bang voor de dood maar nu helemaal niet meer.

Zo leefde bij veel vrienden en klasgenoten van Tycho ook de vraag: 'Waar is hij nu?' Als een klasgenoot of vriend je op deze leeftijd zo plotseling verlaat dan is dit een vraag die je heel erg bezighoudt. Vandaag fiets je nog samen naar school en morgen staat daar opeens een lege stoel in de klas en wordt je verteld dat hij dood is. Dit is voor een volwassene zelfs moeilijk te begrijpen, laat staan voor een 14-jarige. Dit blijkt ook uit de vele reacties van zijn vrienden en klasgenoten.

*Ik vraag me allerlei dingen af, zoals: Kun je me horen en kun je mijn gedachten lezen? Ik heb af en toe het gevoel, dat je naar me kijkt en me controleert of ik alles wel goed doe. Ik geloof dat je me gewoon kunt horen want heel vaak praat ik in mezelf tegen jou.*

*Ik ben heel veel na gaan denken over wat er is na de dood. Daar kom ik waarschijnlijk nooit uit, maar dat er iets is, dat weet ik zeker!*

*Ik was heel kwaad, niet op Tycho maar omdat hij juist dood moest gaan op deze leeftijd. Nu begrijp ik het beter. Hij is niet zonder reden dood gegaan, dat kan gewoon niet. Maar ik ben er heel zeker van dat het goed bedoeld was. Hij heeft zijn taak hier volbracht en kan aan een nieuw leven beginnen. Ik hoop, dat er daarboven goed voor hem wordt gezorgd.*

*Toen ik bij Tycho afscheid ging nemen richtte ik mijn aandacht vooral op zijn borst om te kijken of hij nog ademde... Hoewel ik het niet kon geloven dat Tycho er niet meer was, zag ik hem daar toch voor me liggen. Er gingen rare gevoelens en gedachten door me heen. Waar zou hij nu zijn? Zweeft hij nu hier boven ons of staat hij naast me en kijkt hij toe hoeveel verdriet wij hebben? Ik haalde me zijn stem voor de geest en hoorde hoe hij praatte en voor anderen opkwam. Ik besepte, dat het nu niet meer zo was. Ik hoopte echter, dat hij toch op zou staan en weer terug zou komen. Ook dit gebeurde niet.*

*Tycho, je hebt ons verlaten zonder iets te zeggen, weet je dat? Je was pas 14 en bent overleden. Mijn oma is al 70. Ze is erg ziek en leeft nog steeds. Het is zo oneerlijk, Tycho. Ik wou dat ik er iets aan kon doen. maar wat? Waarom moest jij ons nou verlaten? Ik heb je thuis zien liggen en begreep er niets van. Jij zit nu ergens anders en je lacht ons toe. Je waakt over ons! Wij zullen je allemaal heel erg missen maar nooit en te nimmer vergeten. Moge God met je zijn en je belonen met de 8<sup>e</sup> hemel!*

*Ik heb nooit in een hemel geloofd, maar voor jou hoop ik dat er één is. Ik hoop ook dat er over een paar weken een baby'tje wordt geboren met dezelfde spontane, vrolijke en niet angstige geest als jij!*

*Als er een hemel is dan ben jij daar nu want je hebt het verdiend. Je was er altijd voor iedereen. Je hielp iedereen die problemen had. Je keek altijd eerst naar het innerlijk en dan pas naar het uiterlijk. Je nam iedereen zoals hij was. Je was altijd vrolijk en gelukkig en waar jij was, was het altijd gezellig! Waar ben je nu?? Ik mis je zo! Ik hoop, dat je daar waar je nu bent ook heel gelukkig bent!*

Om op al deze vragen een beetje een antwoord te kunnen geven, heb ik het overgaan van Tycho voorgelezen toen we de meidoorn voor hem hebben geplant voor de ingang van de school Ook Kevin begreep het overlijden van zijn broer niet en had vele vragen. Hij schreef in zijn dagboekje op 10 januari 2000:

*Hoi Tycho,*

*Hoe zou het vandaag met jou zijn? Ik weet het niet. Het is onbegrijpelijk wat er is gebeurd. Ik had het graag anders gezien, maar dat kan helaas niet.*

*Hij wilde altijd grenzen verleggen. Dit is uiteindelijk zijn dood geworden. Duiken vond hij altijd zo leuk en hij kon het zo goed. Dit had niemand verwacht, maar het is toch gebeurd. Ik zou willen dat ik er iets aan kon doen, maar dat kan helaas niet. Hoe kan dit nou gebeuren? Tycho, ik had nog zoveel met je willen doen. Je was nog zo jong! Nu heb ik geen broer meer. Ik heb niet eens afscheid kunnen nemen. Je was pas 14 jaar oud en we hadden samen nog een heel leven voor ons, maar ik kan altijd zeggen dat ik 14 jaar een grote sterke broer heb gehad. Ik had nog veel meer willen hebben dan 14 jaar. Waarom moest jij altijd grenzen verleggen? Waarom moest jou dit nu gebeuren? Ik zag wel eens op t.v. dat er een jongen doodging, maar nu ben jij het. Dat kan toch niet! Elke dag is weer anders, maar ik kan het ongeluk van jou nog steeds niet begrijpen. Ik leef nu al bijna een maand zonder jou en dat is niet prettig, want ik mis je heel erg. Altijd als ik thuis kwam, was er een broer waarmee ik kon stoeien en kon lachen. Die heb ik nu niet meer! Dit was het dan weer voor vandaag.*

*Doei Tycho,*

*Kevin.*

Ik herken zoveel van mezelf op die leeftijd. Al die vragen, het niet grijpbare, de machteloosheid, het onherroepelijke, de eenzaamheid, het verdriet en het niet begrepen worden door leeftijdgenoten. Ik heb hem zoveel mogelijk proberen te helpen en veel met hem gepraat over deze aspecten van het leven en de dood. Ik hoop dat het hem helpt maar zoals ieder van ons moet ook hij hierin zijn eigen

weg zoeken. Het doorleven van het verdriet na het sterven van een geliefde is echter een heel teer proces ook al geloof je in een diepere betekenis van de dood en in een leven na de dood. Je bent zo kwetsbaar. Zeker als kind.

Het verwerken van de dood van een dierbare is een geheim, een innerlijk proces dat zich in het diepste van een mens afspeelt. Er is een innerlijke kracht, die je hierin leidt ook al beseffen velen dat op dat moment niet. En of je die kracht nou God noemt, Allah, Boeddha of het Hogere Zelf maakt niet uit. Zo wordt vaak gezegd: 'Je krijgt kracht naar kruis' of 'Je krijgt niet meer te dragen dan je aankunt.' Misschien is wel het belangrijkste, dat je durft te vertrouwen op die innerlijke kracht, die ieder mens in zich draagt en dat je je daardoor durft te laten leiden. Dat wil niet zeggen dat het dan een makkelijk proces zal zijn. Het is zeer ingrijpend en kan een mens blijvend veranderen. De één zal liefdevoller en zachter worden en de ander verbitterd en hard. De pijn van het verlies zorgt ervoor dat je door een donkere nacht gaat. Geen enkele donkere nacht duurt echter eeuwig. Weet, dat achter iedere wolk de zon schijnt, die eens weer door de wolk heen zal breken want geen enkele wolk is blijvend. Zie het licht in de duisternis want alleen vanuit de duisternis kun je ervaren hoe krachtig het licht is. Zonder duisternis is er geen licht. Kijk naar het licht van de zon en de sterren die je iedere dag omringen en voel het licht in jezelf. Vanuit deze innerlijke kracht kun je alle duisternis transformeren. Er komt een moment dat je weer licht ziet, weer zin hebt in het leven en de lente weer kunt voelen. Dat neemt niet weg dat de nacht soms heel donker en lang kan zijn maar eens zal er weer licht en liefde zijn en zul je ontdekken dat er een verbinding blijft tussen jou en je overleden dierbare. Ook al neemt de dood hem mee, de liefde verdwijnt nooit.

*If you cannot embrace  
the darkness, you can never  
fully embrace the Light.*

De pijn en de tranen van toen zullen de diamanten van nu vormen waarmee je weer de pijn van zielen met gelijksoortige ervaringen kunt verlichten.

Er is veel geschreven over het leven na de dood. In bijna alle culturen kom je door de eeuwen heen dezelfde beelden tegen. Zowel in het oosten als het westen en van het Christendom tot de Islam. Er is over geschreven in het *Tibetaanse Dodenboek*, het *Egyptische Dodenboek*, de *Bijbel* en vele andere oude geschriften. Zo staat er in de *Bhagavad Gita* H. 2, vers 12: 'Er heeft nooit een tijd bestaan, dat jij en ik en deze koningen niet bestonden, en er zal ook nooit een tijd komen waarin we ophouden te bestaan.'

In al deze oude boeken ligt de kennis opgeslagen van het universele weten van de mens over de weg van de gestorvenen. De laatste 100 jaar is veel van deze kennis verloren gegaan maar nu gaat men weer op zoek naar een bevestiging van wat veel mensen voelen en hen troost biedt. In de oude culturen en westerse traditie spreekt men over de reis in zeven stappen na de dood. Deze reis is natuurlijk een groot mysterie waarvan niemand zeker weet hoe het zal zijn. Toch houdt het velen van ons bezig, want we weten allemaal dat we eens zullen sterven en wat gebeurt er dan met ons? Doordat men geen antwoord op deze vraag heeft, kan het mensen heel angstig maken voor de dood. Maar door je erin te verdiepen, kunnen deze angsten verdwijnen.

Heel diep in ons verborgen is de Goddelijke Bron aanwezig, die op vele manieren wordt omschreven, zoals de ziel, het Licht, de Christus in ons, de Boeddha in ons of het Hogere Zelf.

Hoe ervaar je deze Bron? Zoals je denkt, doet of praat manifesteert zich het 'gewone' ik, je ego, lagere 'ik' of persoonlijkheid. In je karakter manifesteren zich de planetenkrachten en de sterrenkrachten, die in de astrologie ook worden beschreven. Dit geestelijke lichaam neemt ongeveer een ruimte van één meter in rond je fysieke lichaam en noemen we het astrale lichaam. Het trekt zich samen bij angst en paniek en dijt uit in rust en vrede. Hieronder ligt het etherische lichaam, ons energielichaam, dat ongeveer een ruimte van 10 cm inneemt rond het fysieke lichaam. Dan hebben we daaronder nog het fysieke lichaam dat voor ons het meest concreet en tastbaar aanwezig is. Onze Goddelijke Bron is door deze drie lichamen hier op aarde bekleedt en ligt daarom diep in ons verborgen en komt maar zelden aan het licht. Deze Bron is tijdens ons leven aanwezig in ons hart. Ik noem deze energie meestal onze innerlijke kracht of innerlijk licht. Je kunt deze kracht in jezelf ervaren wanneer je mediteert en je een intense vrede ervaart, die je boven het leven van alledag, de tijd en het denken verheft. Hetzelfde kun je ervaren als je in de natuur wandelt door de bossen of hoog in de bergen en alle zorgen van je

afvallen en je één voelt met de natuur om je heen. Ook tijdens zo'n ervaring weet ik dat voor één moment mijn lagere ik tot zwijgen is gekomen om ruimte te scheppen voor deze hogere kracht, het Hogere Zelf in mij. Het zijn en blijven zeldzame momenten, maar tijdens deze momenten leren we deze kracht in ons kennen. Het maakt niet uit welke naam je eraan geeft. Deze kracht in ons zal ons na de dood van ons fysieke lichaam als een licht door de etherische wereld en de astrale wereld leiden naar de lichtwereld. Wanneer wij stervende zijn, beginnen ons Hogere Zelf, ons astrale lichaam en ons etherische lichaam zich los te maken van ons fysieke lichaam. Tijdens ons leven zijn deze drie via het zilveren koord, ook wel fluidiumkoord genoemd, met ons fysieke lichaam verbonden. In de Bijbel staat in *Prediker* 12, vers 6: 'De dood treedt pas in als het zilveren koord verbroken is.' Daardoor kunnen mensen tijdens een bijna-dood-ervaring (BDE) nog terugkeren naar hun fysieke lichaam zolang het zilveren koord nog niet verbroken is. Dit zilveren koord lijkt op een navelstreng waardoor geboorte en sterven gelijksoortige gebeurtenissen zijn. Geboren worden is vaak veel moeilijker dan sterven. Er wordt wel eens gezegd dat tijdens de geboorte er een maximale inspanning aanwezig is en tijdens het sterven een maximale ontspanning. Als je de geboorte overleeft dan overleef je de dood ook wel. Tijdens de geboorte zijn er verloskundigen aanwezig, maar tijdens het sterven ook. Dit zijn de engelen, die dit geboorteprocess begeleiden in de lichtwereld en je verlossen uit het lijden bij langdurige ziekteprocessen. Daarom kan in sommige gevallen de dood als een ware 'verlossing' worden ervaren. Na het overlijden is het 'over' met het 'lijden' of voor een overledene behoort dit leven door zijn 'overgaan' tot het 'verleden'. Wanneer het etherische lichaam en het astrale lichaam zich losmaken van het fysieke lichaam wordt de mens helderziende en ziet men de engelen of andere overleden dierbaren staan die hen komen halen. Mijn schoonvader zag in deze laatste uren zijn overleden broer Jan, die tijdens de oorlog was omgekomen. Hij sloeg zijn ogen op en riep met een stralende blik: 'Jan, kom me halen.' Hierdoor hebben veel stervenden op deze uiterste grens van leven en dood zulke gelukzalige momenten. Zoals men bij een pasgeboren baby heel zacht praat en loopt zo doet men dat bij een stervende ook om deze energie niet te verstoren. Deze zielen zijn al of nog heel dichtbij het Licht waar ze net vandaan komen of snel naar toe zullen gaan. Het lijkt dan ook wel alsof zo'n geboorte of sterfkamer een tempel is waar een groot 'wonder' plaats vindt. Iedereen die hierbij aanwezig mag zijn, is stil en vol eerbied voor het 'grootse' wat er staat te gebeuren. Ik ben me in de loop der jaren gaan realiseren hoe weinig aandacht we eigenlijk besteden aan onze dood terwijl we zoveel aandacht besteden aan de geboorte. Bij beide gaat het echter om een zelfde soort 'wonder'. Tijdens de geboorte verbindt de ziel zich met de materie, het lichaam en tijdens het sterven laat de ziel de materie, het lichaam los. In beide gevallen kan het een 'verlossing' zijn. De dood kun je ook zien als een geboorte, want de ziel verlaat de aardse wereld, maar wordt geboren in de geestelijke wereld. Tijdens het sterven verlaten het etherische en astrale lichaam via het kruinchakra heel langzaam het fysieke lichaam waardoor de voeten en de benen het eerste afkoelen. Als de dood is ingetreden, blijft daarom het kruinchakra nog enige tijd warm. Onze Ziel verlaat meestal via de kruin ons fysieke lichaam maar soms kan dit ook plaatsvinden via het hart omdat deze hogere kracht zich in onze rechter hartkamer bevindt waardoor ook geen kankercellen in ons hart gevormd kunnen worden. Waar licht is, is geen ruimte voor duisternis. Op het moment dat het zilveren koord verbroken wordt, is er geen weg meer terug.

Nadat wij ons lichaam hebben losgelaten, krijgen we een overzicht in beelden van ons leven alsof we ons fotoalbum doorbladeren. Dit gebeurt in de eerste dagen na de dood. Dan bevinden wij ons nog dichtbij ons lichaam en onze geliefden. Daarom is het zo goed om onze overledenen thuis op te baren als dat mogelijk is en bij hen te waken. Vandaar dat in veel culturen grote waarde wordt gehecht aan het waken omdat tijdens het waken veel liefde en warmte uitgaat naar de overgegene. Die liefde is dan een grote steun bij het doorbladeren van ons levensalbum. We worden ons bewust van hoe we hebben geleefd en we ontdekken wat we nog kunnen verbeteren aan onszelf. Deze bewustwording leidt bijna automatisch tot een 'programma' voor een volgend leven. Wij stellen dan ook in grote lijnen ons levensplan vast voor een volgend leven op aarde. Natuurlijk krijgen we hierbij alle hulp van de engelen. Ik weet dat Tycho in zijn vorige leven weinig mogelijkheden heeft gehad op fysiek gebied en heel erg beperkt was in wat hij kon. Daarom heeft hij zich in dit leven waarschijnlijk voorgenomen alle mogelijkheden te verkennen en was alleen maar bezig zijn grenzen te verleggen. Hij wilde alles uit zijn lichaam halen wat erin zat. Dit is hem uiteindelijk fataal geworden. Ik hoop dan ook dat hij in zijn volgende leven een beetje het midden zal gaan verkennen nadat hij twee keer in de polariteiten heeft gezeten, maar dat is aan hem en afhankelijk van de opdracht die hij in zijn volgende leven zal

krijgen. We krijgen ook de winst van ons zojuist voltooide leven te zien en mogen deze verinnerlijken. Wanneer dat proces van bezinning, van opstelling van een nieuw levensplan en van de verinnerlijking van de geestelijke winst voltooid is, komt onze ziel vrij en kan zijn intrede doen in de Lichtwereld. Je hebt dan je ego, alle angsten en pijn losgelaten en bent weer wie je werkelijk bent. Onze ziel legt dan zijn laatste omhulling af, die van het astrale lichaam en is vrij zoals een vlinder uit zijn cocon vrijkomt. Je Goddelijke kern is het enige wat overblijft. Hij straalt een prachtig geestelijk licht uit en hij is van een adembenemende schoonheid. Dit stadium wordt meestal bereikt na 40 dagen. Het is daarom goed op die dag een klein ritueel te doen voor de overledene.

Die lichtwereld bestaat uit vele dimensies, meestal 'sferen' genoemd. We kunnen ons dat voorstellen als een opklimmende reeks van sferen, die steeds mooier en lichter worden. Jezus zegt daarom ook: 'In het huis mijns Vaders zijn vele woningen.' Wanneer wij de Lichtwereld binnengaan, gaan we naar de sfeer waarvan de lichtintensiteit gelijk is aan het licht dat wij in onszelf meedragen. Dikwijls is dat een hogere sfeer dan de sfeer waarin wij leefden voordat we naar de aarde gingen: de innerlijke winst die wij behaalden heeft immers onze lichtkracht vergroot. Onze licht en liefdeskracht zijn gegroeid door wat we hebben doorgemaakt. Hier wordt feestgevierd door engelen en eerder gestorvenen voor iedere ziel die van de aarde terugkeert. Daar is geen afstand, geen ruimte en geen tijd. Iedereen is er gelukkig! In de Lichtwereld mogen wij doen wat bij ons past en wat ons kan helpen verder te groeien. Dikwijls hebben wij mensen verlangens en dromen die wij hier op aarde niet kunnen realiseren. Deze stille verlangens kunnen echter werkelijkheid worden in de Lichtwereld. Zij die zich een zekere mate van wijsheid en liefde hebben eigen gemaakt, mogen dikwijls ook als gids voor achtergebleven geliefden op aarde optreden. Het is daarom belangrijk voor ons en voor hen om ons hart open te stellen en de blijvende verbinding van liefde te voelen.

Na langere of kortere tijd in de geestelijke wereld te hebben doorgebracht, begint er in ons een verlangen te ontstaan om geestelijk verder te groeien, zodat wij naar een hogere lichtsfeer kunnen gaan. Wij weten dat zo'n groei eigenlijk alleen op aarde gebeuren kan. Daarom beginnen we op een gegeven moment als vanzelf aan de weg 'naar beneden' naar de aarde. Eén voor één trekken wij de verschillende mantels aan om ons voor te bereiden op onze nieuwe geboorte op aarde: eerst het astrale lichaam, dan het etherische lichaam en tenslotte gaan we een lichaam binnen dat groeit in de moederschoot. Wij kiezen onze eigen ouders die passen bij ons levensplan en datgene wat we willen leren in dit leven. Bij die 'afdaling' gaan wij, zoals Plato dat noemt, door 'het bad der vergetelheid', zodat wij uiteindelijk zonder herinnering, als het ware blanco, weer op aarde aankomen om te beginnen aan onze volgende levensles, onze volgende incarnatie.

Een veel gestelde vraag is: 'Kom ik mijn geliefde nog wel tegen aan 'Gene Zijde' als ik sterf want in die tussentijd kan hij of zij alweer geïncarneerd zijn?' Slechts een deel van onze Goddelijke kern incarneert, want ons lichaam en ego zijn niet sterk genoeg om dit Goddelijke licht volledig te kunnen dragen. Het grootste deel blijft daar waardoor we elkaar altijd weer tegen zullen komen.

Waarom heeft de ene ziel een lang leven op aarde en de andere slechts een korte periode zoals kinderen, die al op jonge leeftijd overlijden? Hierop is natuurlijk heel moeilijk een antwoord te geven, maar toch houdt het veel mensen bezig, die een kind of een andere dierbare op jonge leeftijd verliezen. Waarom? Velen beginnen aan een speurtocht naar het antwoord op deze vraag. Zij komen dan al gauw op spiritueel gebied terecht. Een mogelijkheid om hiernaar te kijken, is vanuit het karma. Iedere ziel, die op aarde komt draagt een karma bij zich. Ik vergelijk het meestal met een koffertje dat je bij je hebt als je geboren wordt. In dit koffertje zitten de lessen, die jij in dit leven te leren hebt: het levensplan, dat je Boven voor jezelf hebt opgesteld. Tijdens je leven werk je aan je karma met het doel je koffertje lichter te maken, zodat je met een lichter koffertje vertrekt dan je gekomen bent. Zo kan je ziel zich ontwikkelen naar een steeds hoger niveau en kom je Boven ook in een lichtsfeer, die steeds hoger is qua energietrilling. We hebben ons einddoel bereikt als we ons karma volledig hebben uitgewerkt. Dan hebben we de staat van verlichting bereikt en hoeven we niet meer terug te keren op aarde. We zijn dan klaar met onze lessen. Hier hebben we natuurlijk ontelbaar veel levens voor nodig. Een verlichte ziel kan nog wel vrijwillig naar de aarde komen om de mensheid te dienen zoals Jezus en Boeddha. Dit zijn dan ook vaak grondleggers van grote godsdiensten.

De een heeft een zwaar koffertje en krijgt grote lessen te leren terwijl de ander slechts kleine lessen meekrijgt en daardoor een vrij gemakkelijk leven leidt. Je kunt jaloers zijn op deze mensen maar wie weet hoe zwaar hun vorige leven is geweest! Mensen zeggen ook wel eens: 'Waarom krijg ik nu zoveel zware lessen? Ik doe zo mijn best om goed te leven en vele anderen leven er maar op los en

benadelen zelfs hun medemensen. Het lijkt wel alsof deze mensen het voor de wind gaat. Hoe kan dat?' Boeddha heeft ooit het volgende over de karmische werking gezegd:

*'Het gaat een goed mens slecht zolang het zaad van het goede nog niet gerijpt is. Is het zaad van het goede gerijpt dan gaat het een goed mens goed. Het gaat een slecht mens goed zolang het zaad van het slechte nog niet gerijpt is. Is het zaad van het slechte gerijpt dan gaat het een slecht mens slecht.'*

Dit is de wet van karma in een notendop. Eens zal ieder mens de gevolgen van zijn daden ervaren. Is het niet in dit leven dan is het wel in een volgend leven. Al je daden hebben zijn effecten en die kunnen positief of negatief zijn. Dit is de wet van karma (oorzaak en gevolg) heel kort samengevat. Niet iedereen is zich hiervan bewust. Daarom is het zo belangrijk om positief te leven, zowel in je denken als in je handelen. Het is niet alleen beter voor jezelf, maar ook voor je medemensen. Door de manier waarop je leeft, kun je dus ook je karmische last verzwaren. Al je daden hebben gevolgen voor je karma. Zo bepaal je zelf of je koffertje zwaarder of lichter wordt.

Het aantal jaren dat je leeft is niet bepalend voor het aantal lessen en hun zwaarte. In twintig jaar kun je meer leren dan een ander in tachtig jaar. Degenen die jong sterven zijn vaak oude, wijze zielen, die in een korte tijd veel hebben geleerd, bijvoorbeeld kinderen met een ongeneeslijke ziekte of een handicap. Zo wordt vaak gezegd: *De zwaarste lessen worden gegeven aan de beste leerlingen.* Een ziel die geboren wordt, kiest zijn eigen ouders en kiest die moederschot in dat gezin waarin hij het beste zijn levenstaak kan uitvoeren. Tegelijkertijd geeft hij zijn ouders weer de nodige opdrachten, zeker als zij een kind op jonge leeftijd moeten loslaten. Hiermee krijgen zij een grote les in het onthechten. Dit geldt niet alleen voor de ouders, maar voor iedereen in zijn of haar omgeving zoals: familie, vrienden, klasgenoten, leerkrachten, burens en vele anderen. De dood van een kind maakt grote indruk en slaat meestal in als een bom, zeker als het een plotselinge dood betreft. Met name broertjes, zusjes en leeftijdgenoten, die hierdoor al jong worden geconfronteerd met de dood hebben het er meestal heel moeilijk mee. Zij kunnen hiervan veel leren en zitten waarschijnlijk niet voor niets in hetzelfde gezin of in dezelfde klas. Het zal karmisch gezien ook tot hun levensplan behoren! Ik zeg wel eens: 'Tycho heeft met zijn sterven meer neergezet dan in de veertien jaar die hij heeft geleefd.' Misschien is dat wel zijn taak geweest? Hij heeft velen, jong en oud stil doen staan bij de dood en hoe hiermee om te gaan. Een klasgenoot vertelde ons: 'Mijn opa en mijn oom zijn overleden maar de dood van Tycho was veel moeilijker voor mij. We zagen elkaar iedere dag en in het weekend deden we ook nog veel samen, terwijl ik mijn opa en oom maar af en toe zag.' Ook zijn klasgenoten kregen hierdoor al op jonge leeftijd een les in onthechten en waren waarschijnlijk niet voor niets klasgenoten.

Zo krijgen we allemaal onze opdrachten op onze levensweg. De een krijgt ze al heel jong en de ander pas laat en ze kunnen groot of klein zijn. Ons leven is daarom één grote leerschool en je kunt als je wilt van alles leren wat je tegen komt onderweg, tot je laatste adem. Iedere dag geeft je weer nieuwe kansen, maar ieder mens heeft een vrije wil en bepaalt zelf wat hij met deze mogelijkheden doet. Ons levenspad kun je zien als ons dharma en wordt bepaald door ons karma en hoe we met onze lessen omgaan. Jij bepaalt zelf wat je met je levenservaringen en opdrachten doet! Je kunt ze heel zwaar maken, maar je kunt ze ook lichter maken en het ondraaglijke toch draagbaar maken zoals Mansukh Patel in het voorwoord zegt.

Als je je kind of een andere dierbare verliest, zal het leven nooit meer zijn zoals het was, maar toch moet het geleefd worden. De tijd is in je voordeel en gun jezelf die tijd, die jij nodig hebt. Eens zullen de vreugde en het licht weer terugkeren in je leven. In het begin kun je je dit niet voorstellen, maar eens zal de wolk zich weer oplossen in het licht van de zon en gaat de zon weer voor je schijnen. Weet je hierin ook gesteund door de dierbaren, die zijn overgegaan.

Ik ben er ook van overtuigd dat je sterft op de voor jou juiste tijd. Je vlammetje wordt pas gedooft als je levenskaars is opgebrand en als je klaar bent met jouw levensplan en de lessen die daarin zijn opgenomen. Een kind dat jong sterft, is blijkbaar al snel klaar met zijn opdracht en kan weer terugkeren naar het Licht. Hij heeft geleerd wat hij te leren had of heeft zijn taak ten opzichte van de zielen in zijn omgeving al vervuld. Het is daarom maar goed dat niemand weet hoe groot zijn kaars is! Sommige kaarsjes zijn zo klein dat ze slechts enkele dagen of nog korter branden, terwijl anderen energie hebben voor tachtig jaar of meer!

*Er was eens een zeer oude ziel, die vele, vele mensenlevens op aarde geleefd had en nu ook zijn bestaan als ziel bijna achter zich had gelaten, ja weldra zou hij samensmelten met de Grote Geest die de eeuwigheid vult en deel van hem gaan uitmaken. Op dat moment voelde de oude ziel zich wat eenzaam in de lege ruimte tussen zijn laatste mensenleven en de komende Samensmelting. Zijn beste vrienden waren vertrokken, de oude ziel kon ze beneden op de aarde zien, kon zien hoe ze elk een mens vulden met gretigheid, nieuwsgierigheid, verwondering en allerlei gedachten.*

*Ik wil erheen, zei de oude ziel. Ik heb nog een behoorlijke portie vreugde in mij. Ik wil erheen om die aan hun te geven. Maar je tijd tot aan de samensmelting is erg kort, waarschuwde de Wachter. Natuurlijk kun je hen vreugde schenken, maar als je maar zo kort bij hen bent, doe je ze ook een geweldig verdriet als je hen verlaat. Ik weet het, zei de oude ziel. Toch is dat wat ik wil. Ik wil ze zoveel vreugde schenken dat het hen later over hun verdriet heen zal helpen.*

*Zo geschiedde het dan, zei de Wachter en liet de zeer oude ziel gaan. Daarop kreeg een mensenpaar op aarde het kind dat ze zich al heel lang gewenst hadden. Het was een allerliefst kind, dat vanaf de dag dat ze geboren werd, hen met vreugde vervulde, die zuivere vreugde die mensen voelen als hun zielen elkaar ontmoeten en elkaar vol verrukking herkennen van de Eeuwigheid.*

*Maar heb je niet een ontzettend korte tijd over? fluisterde de ziel van de mama tegen de oude ziel in het kleine meisje. De tijd is kort, maar de vreugde groot, antwoordde de zeer oude ziel.*

*Alhoewel de moeder hun gesprek niet hoorde, bracht dat gefluister een onrustig gevoel teweeg, zette de deur op een kier voor het weten dat we op aarde niets bezitten, niet elkaar, niet eens onszelf. Alles zal ons uiteindelijk afgenomen worden, alles waardoor we lijden, al onze dierbaren en tenslotte ook ons leven en ons lichaam. Maar het meisje groeide op en door de vreugde die ze bracht deed ze haar moeder dergelijke gedachten vergeten. Ook de vader was bij hen en ook hij was verheugd. Ja, de zeer oude ziel mocht zijn laatste periode precies zo doorbrengen als hij gewenst had.*

*Maar de tijd was kort, zelfs naar mensenmaat gemeten was hij kort en het uur sloeg waarop de samensmelting plaats zou vinden. De zeer oude ziel kreeg de oproep zich onverwijld te melden bij de plechtigheid en moest gehoorzamen. Voor de mensen leek het alsof het meisje een onverwachte dood stierf. Hun verdriet was groot, precies zoals de Wachter voorspeld had. Maar omdat alle herinneringen aan hun kind vreugdevol waren, alleen maar vreugdevol konden ze hun verdriet dragen, precies zoals de zeer oude ziel voorspeld had.*

*En dus werd het in het vervolg gewoonte in de Eeuwigheid om de zeer oude zielen naar beneden te sturen om hun laatste vreugde te schenken aan de mensen die dat nodig hadden, in plaats van hen hun laatste restje tijd uit te laten zitten in de lege ruimte. Het verdriet dat volgt, ja, het onvermijdelijke verdriet, kunnen de mensen dragen door de kracht die ze tevens gekregen hebben en metertijd kunnen ze het in iets goeds omzetten.*

*Uit: 'Ik mis je, ik mis je!' van Peter Pohl en Kinna Gieth*

Wat kunnen wij nog doen voor onze overleden dierbaren? Wat maakt hen gelukkig? Je kunt als het ware cadeautjes sturen naar Gene Zijde. 's Avonds voordat je gaat slapen, kun je je afstemmen op hen en je dankbaarheid uitspreken. Op welke manier heeft de ander je leven verrijkt? Wat is je mooiste herinnering? Door het innerlijk uit te spreken stuur je licht en liefde vanuit je hart naar je dierbaren.

Heb je vertrouwen in een leven zonder hen? Ben je bereid om door te gaan? Vertrouw je erop dat je er niet alleen voor staat en geleid wordt? Als je diep van binnen hierop 'ja' kunt zeggen, maak je hen blij en geef je hen de ruimte om hun eigen weg te mogen gaan.

Je helpt hen natuurlijk ook door een kaars voor hen te branden en voor hen te bidden.

Zo kunnen we elkaar ondersteunen op onze weg door elkaar los te laten en ruimte te geven, maar ook door liefde, dankbaarheid en licht te sturen. Zij kunnen ons ook door de donkere nacht van ons leven heen helpen als gids.

We kunnen daardoor veel troost halen uit het leven na de dood. Het kan deze donkere fase in ons leven verlichten! Tevens kan het de angst voor onze eigen dood wegnemen als we een beeld hebben van wat daarna komt.

*Als  
de weg  
ten einde  
is*

*en  
het doel  
bereikt*

*bemerkt  
de pelgrim*

*dat hij  
slechts  
heeft  
gereisd*

*van  
zichzelf  
naar  
zichzelf.*

Satya Sai Baba



## Bewustwordingsoefeningen

### 1. De zilveren spiraal

- Ga goed zitten, voel of je rug recht is, je nek lang is en je kruin naar het plafond wijst. Dit kan op een stoel zijn of in kleermakerszit.
- Inademend laat je een zilveren spiraal uit je hart naar voren bewegen in een kringelende beweging en uitademend laat je hem teruggaan via je borst naar je hart. Doe dit ongeveer een minuut.
- Ga nu met je aandacht naar je rug en laat tijdens de inademing een spiraal uit je hart naar achteren bewegen. Tijdens de uitademing laat je hem weer terugkeren naar je hart. Doe dit ook ongeveer een minuut.
- Leg nu de verbinding tussen beide spiralen en zie je hart als zielencentrum. Inademend laat je er één naar voren bewegen en uitademend één naar achteren. Doe dit ook ongeveer een minuut en voel de ruimte die het je geeft.

Volgens de Tibetaanse traditie is onze ziel verbonden met ons lichaam (ons hart) via een zilveren spiraal en heeft zo de ruimte om te bewegen en zich te verplaatsen. Hij kan zelfs ons lichaam tijdelijk verlaten zoals bij een BDE of uittreding.

In de Christelijke traditie spreken we van een zilveren koord, maar een koord is meestal ook gevlochten in een spiraalvorm. In de kosmos komen daarom veel spiraalvormen voor zoals schelpen en atomen.

### 2. Karmische cyclus van geboorte, leven, dood en wedergeboorte

Je spreekt de klanken: **'Sa-Ta-Na-Ma'** uit terwijl je rustig zit.

- Sa= geboorte
- Ta= leven
- Na= dood
- Ma= wedergeboorte

Plaats de duim van beide handen één voor één tegen de wijsvinger bij de Sa-klank, de middelvinger bij de Ta-klank, de ringvinger bij de Na-klank en de pink bij de Ma-klank.

- 3x hardop. Dit is de klank voor de mens.
- 3x fluisterend. Dit is de klank voor je overleden geliefden.
- 3x in stilte. Dit is de klank voor God, de Eeuwigheid.

Doe dit enkele minuten. Je activeert zo tevens de chakrapunten, reflexzonepunten en meridiaanpunten op de vingertoppen.

#### 4. Naar Assisi

Assisi

*Plaats van liefde, licht  
en lijden  
van eenvoud en  
helende kracht.*

*Op deze plaats  
mag ik naderen tot  
mijn wonden, mijn pijn  
en kwetsbaarheid.*

*Hier mogen ze geheeld  
worden door liefde,  
stil te zijn,  
vrede te vinden  
in en met mijzelf.*

*Hoe kostbaar zijn  
mijn wonden?  
Kan ik ze ervaren  
als een geschenk,  
verborgen schatten  
op mijn levensweg?*

*Deze onzichtbare rijkdom  
ligt opgeslagen in de  
stilte van mijn wezen.*

*Dat zij een  
zegen mogen zijn  
voor mij en  
vele anderen.*

In september 2000 ben ik in een groep samen met Nicolette, een goede vriendin, naar Assisi afgereisd. Zij had dit al vaker gedaan en ze bood me aan om mee te gaan. De meeste deelnemers waren psychotherapeut en werkten met de focustechniek. Dit is een bepaalde manier van kijken naar jezelf in relatie tot je omgeving en een wijze om in contact te komen met jezelf. Zo hebben we ook de bijzondere plaatsen in Assisi bekeken. Het thema van deze week was 'Onderweg zijn.' Het rondlopen in deze omgeving waar de H. Franciscus zo'n 800 jaar geleden geleefd heeft, nodigt je uit om stil te staan bij de loop van je eigen leven. Franciscus is voor mij een groot voorbeeld van onvoorwaardelijke liefde, mededogen en respect voor de natuur, met name voor de dieren. Zijn sterfdag is daarom ook werelddierendag geworden. 'Pace e Bene' was de hartewens en reisgroet van Franciscus. Ieder mens is onderweg en Franciscus wenste daarom iedereen vrede en het goede toe op zijn weg. Mijn taak is ook vrede te hebben met alles wat er gebeurt is op mijn levensweg en het goede eruit te halen. Assisi is een plaats met een bijzondere energie waar al eeuwenlang pelgrims uit de hele wereld naartoe gekomen zijn. Wat heeft mij hierheen gebracht?

De behoefte om een week alleen te zijn, stil te staan bij mezelf en Tycho, stil te zijn en in die stilte weer thuis te komen bij mezelf en te groeien in mijn proces van loslaten. Het Franciscus-kruis oftewel 'Tau-teken' dat Tycho twee jaar voor zijn dood in Italië heeft gekocht en dat hij veel heeft gedragen, draag ik nu als herinnering aan hem. Het is een mooi teken dat meestal wordt gemaakt van olijfbomenhout. De vorm doet denken aan een 'T' en het hangt meestal aan een touwtje met drie

knoopjes, die symbool staan voor geloof, hoop en liefde. Franciscus gebruikte het teken ook als zijn handtekening en zegende er zijn broeders mee als ze op reis gingen door het op hun voorhoofd te zetten. Hiermee kregen ze dan zijn zegen en reisgroet 'Vrede en alle goeds'. Vanuit het klooster waar we die week verbleven, liepen we naar de vele en bijzondere plaatsen in het stadje en zijn omgeving. In één van de kleine kapelletjes, namelijk 'de San Francesco Piccolino' heb ik heel sterk de kracht in mezelf ervaren van waaruit ik zonder mijn zoon kan en wil verder leven. Hier hing een prachtig mozaïek van keramiek waarop Franciscus heel beschermend over Clara gebogen stond afgebeeld. Het zat vol met scheuren maar raakte me heel diep met name zijn gebogen hoofd en liefdevolle handen rondom de schouders van Clara. Ik ben op een bankje gaan zitten en heb er lange tijd naar gekeken en mogen voelen waarom het me zo aansprak. Het symboliseerde heel sterk de eenheid en verbondenheid tussen Tycho en mij, maar ook de verscheurdheid en breuklijnen die zijn dood heeft gebracht. Deze plek die de aardbeving van een aantal jaren geleden heeft doorstaan, voelde heel krachtig. Die bracht me in contact met mijn eigen innerlijke kracht die ook heel sterk aanvoelt en alle aardbevingen in mijn leven kan doorstaan. Deze kracht zorgt ervoor dat ik steeds weer op kan staan en door kan gaan. De San Stefano, een klein, oud kerkje waar ik dagelijks naar toe liep bracht me ook iedere keer weer bij deze innerlijke bron. Dit kerkje liet mij de eenvoud van Franciscus zien en stamde nog uit zijn tijd, de 12<sup>e</sup>, 13<sup>e</sup> eeuw. Daarom had het ook een heel andere uitstraling en energie dan de grote kerken uit latere eeuwen, die overdadig waren versierd met beelden, schilderijen en fresco's. Deze waren mooi om te zien, maar deden meestal niet zoveel met me. In de San Stefano voelde ik me heel sterk verbonden met Tycho. Daarom kwam ik hier zoveel. Siem, een reisgenoot, wees me hier op een fresco van Jezus aan het kruis. Ik keek ernaar en zag meteen mezelf hierin. Het onderste gedeelte vanaf de romp was verdwenen door de tand des tijds. Ik zag hierin hoe ik door de dood van mijn zoon ook tijdelijk mijn basis kwijt was. Het lijkt wel alsof de fundamenten onder me uit geslagen zijn. Ik moet weer een nieuwe basis, een nieuwe fundering creëren, die anders zal zijn dan voorheen. In het fresco zag ik zo duidelijk het verschil in licht en donker alsof het symbool stond voor het licht en donker in mijn eigen leven. Tijdens de vele wandelingen die we maakten, was er veel ruimte om te delen met elkaar. Ik sprak veel over wat er gebeurd was in mijn leven: het overlijden van mijn broertje toen ik twaalf was, mijn ziek zijn op mijn zestiende, het overlijden van mijn vader, mijn bijna-dood-ervaring en de dood van mijn zoon Tycho. 'Delen is helen'; mijn reisgenoten waren allemaal mensen die vanuit hun werk weten hoe belangrijk dat is. Ik heb geen gemakkelijk levenspad en het lijkt wel alsof alles wat ik heb meegemaakt me zo sterk heeft gemaakt dat ik ook dit kruis kan dragen. Op een ochtend zijn we naar San Damiano gelopen, een heel mooi stil gelegen klooster buiten Assisi waar de H. Clara is gestorven. Ik heb hier lange tijd in de kapel gezeten en naar het grote kruis gekeken, dat tot Franciscus sprak. Ik zag het lijden van Jezus, maar ook zijn kracht waarmee hij weer op kon staan uit dit lijden. Dit bracht me weer bij mijn eigen lijden, mijn pijn en verdriet zoals ook Clara en Franciscus veel hebben moeten lijden en strijden voordat ze hun eigen weg konden gaan. Zo voelde ik in mezelf een enorme innerlijke strijd om Tycho los te kunnen laten om vervolgens weer verder te kunnen gaan met alles wat er nog wel is. Dit lijden bracht me echter dichterbij mezelf, bij het Goddelijke in mezelf, de bron van kracht, die ik nu zo hard nodig had. Toen we terugliepen vertelde ik René, die deze week had georganiseerd dat ik op de avond dat Tycho verdronken is om ongeveer halfzeven het eten voor hem kookte toen ik op dat moment een beeld kreeg waarop iemand verdronk in het zwembad. Ik zag het gebeuren en twee uur later stonden er twee agenten aan de deur, die me vertelden dat hij was verdronken. René zei: 'Je was zijn laatste avondmaal aan het voorbereiden toen hij je dat teken gaf.' Dit raakte me diep, want zo had ik het nog niet gezien.

Op woensdagmiddag ben ik samen met Nicolette en Yvonne naar het kerkhof in de buurt van de San Francesco gelopen. Yvonne wist de weg omdat ze hier al vaker was geweest. De zon stond hoog aan de hemel en stelde ons gezicht, de natuur was prachtig en op het kerkhof heerste een energie van rust en vrede. Ik wilde hier graag even alleen rondlopen om weer de stilte en vrede in mezelf te kunnen voelen. Het was alsof ik de eeuwige rust van alle overledenen voelde en de boodschap kreeg dat het aan ons, de nabestaanden is om hiermee vrede te hebben. Ik liep hier een hele tijd rond en zag hoe zorgzaam de Italianen met deze plek omgingen. Er stonden veel bloemen en kaarsen en op bijna ieder graf stond een foto van de overledene. Opeens zag ik een foto van een jongen van zeventien jaar oud. Zijn naam was Andrea. Ik heb daar een tijd gestaan alsof ik bij het graf van mijn eigen zoon stond. Ik heb een kaarsje voor beiden aangestoken en voor hen gebeden. Ik voelde de pijn van zijn ouders en mijn eigen pijn. De tranen rolden over mijn wangen en mijn lijf schudde. Het deed me weer even

stilstaan bij hoe groot de pijn en het verdriet nog waren in mijn lichaam. Ik voelde weer de wond, die nog zo groot en vers was. Soms denk ik dat hij al aardig aan het helen is, maar op dit soort momenten lijkt het wel alsof hij gisteren pas is ontstaan. Het doet dan weer zo'n pijn, maar het is ook goed om daarbij stil te staan, het te voelen en er te laten zijn. Dan realiseer je je weer hoe goed het is om stil te staan bij jezelf en te zorgen voor jezelf en je wonden. Ze laten je weten dat ze nog niet geheeld zijn en dat ze tijd en aandacht vragen. Ik voel dan weer hoe belangrijk het is om die tijd te nemen voor mezelf; ik zie deze week dan ook als een cadeautje voor mezelf. Ik zeg altijd: 'Zorg goed voor jezelf, dan kun je ook goed voor anderen zorgen.' Ik was erg blij dat ik nu even alleen voor mezelf hoefde te zorgen en voor niemand anders, want in mijn werk ben ik het grootste gedeelte van mijn tijd bezig voor en met anderen. Het was goed om even afstand te nemen en iedereen voor zichzelf te laten zorgen.

In de stilte op dit kerkhof was de eeuwigheid ook zo voelbaar. Op deze plek zag ik alle lijnen die er lopen tussen de overgegene zielen en degene die nog hier op aarde zijn. Ik zag weer hoe alles met elkaar verbonden is en dat iedere ziel een taak heeft in het grotere geheel en daardoor onmisbaar is. Zo word ik steeds weer herinnerd aan Tycho, wie hij was en wat hij voor mij en anderen betekend heeft. Zijn 'afwezigheid en aanwezigheid' zullen de rest van mijn leven wel bij me blijven. Voor het kerkhof heb ik nog samen met Yvonne en Nicolette in het gras een broodje gegeten bij een schitterend uitzicht op de heuvels en de dalen van Umbrië. Ik vertelde Yvonne over mijn zoon en het voelde alsof hij er bij was. Nicolette zei: 'Het lijkt wel alsof hij hier voor ons staat in zijn wijde skatebroek' en op dat moment vloog er een gele vlinder aan ons voorbij. Een teken van hem? Ik was helemaal verbaasd en zag het als een cadeautje van Tycho voor ons drieën. Op de terugweg ben ik naar de San Stefano gegaan. Hier heb ik wel een uur gezeten en gemijmerd over het loslaten van mijn kind. Ik zag het ritueel ontstaan waarin ik het rode lint doorknipte dat ik in zijn boom zou hangen. In mijn dagboek heb ik 's avonds het volgende opgeschreven:

*Ik voel steeds duidelijker, dat ik je moet laten gaan, moet loslaten op een dieper niveau. Dit loslaten gaat in fases alsof ik die schaar steeds dieper in het stof zet en op een dieper niveau los kan laten waardoor zowel jij als ik steeds meer ruimte krijgen om verder te gaan op ons pad. Jij kunt vanuit een veel breder kosmisch perspectief beter zien wat wij nodig hebben dan ik. Ik hoef jou niet te vragen om hulp, want ik weet diep van binnen dat ik op je kan rekenen als ik je echt nodig heb. Jij weet en ziet veel meer dan ik. Jij weet wat goed voor mij is. Ik geef me daarom over aan jou uit onvoorwaardelijke liefde.*

#### *LOSLATEN*

*Jij, die 14 jaar  
in mijn leven was,  
waar ik zoveel van  
heb mogen leren  
laat ik nu gaan.  
Diep vanuit mijn hart  
laat ik je los  
uit onvoorwaardelijke  
liefde voor jou  
en God  
wetende, dat ik geleid  
word vanuit  
een andere dimensie.  
Vol vertrouwen in deze  
hogere leiding  
kan ik me volledig  
overgeven aan het leven.  
Je mag gaan in vrede!  
Het is goed, zoals het is.*

Diezelfde avond zijn we naar de musical 'Francesco' geweest, die schitterend was maar ook heel confronterend. Het leven van Franciscus werd gespeeld en het eerste lied deed mijn tranen al stromen. Het leek wel alsof het voor mij werd gezongen. Margriet kneep me in mijn arm en dacht blijkbaar hetzelfde. De tekst die ik me nog kan herinneren, luidde als volgt:

*When the sun sets and darkness falls  
lift your eyes to the sky  
you'll see the moon shining down the hell.*

*Even a flower has to die and when  
it does, a jewel (blossom) is born.*

Ik zag Tycho af en toe in de rol van Franciscus. Het was een jonge jongen die leek op hem en deze rol speelde. Hij hielp iedereen zoals Tycho dat ook deed. Aan het einde stierf hij, liggend op een brancard. Een medebroeder knielde naast hem en ik zag mezelf weer aan het bed zitten in het ziekenhuis naast mijn gestorven zoon. Ik voelde weer de pijn en verslagenheid van dat moment en liet mijn tranen de vrije loop. Daarna werd hij weggedragen door zijn medebroeders zoals wij Tycho wegreden naar het mortuarium in het ziekenhuis. Het voelde alsof het weer even 16 december was. Op dat moment vloog er plotseling een prachtige vlinder boven hem op het podium. Ik was stomverbaasd. Nicolette en Yvonne keken me aan en dachten hetzelfde als ik. Alweer een teken van Tycho? Zij voelden met me mee en ik ben tussen hen in de zaal uitgelopen. Zonder te communiceren, begrepen we elkaar.

Het was zwaar maar ook goed om weer even zo dichtbij dat verdriet te zijn. Er is het afgelopen jaar zoveel veranderd in mijn leven. Ik zie alles in een ander perspectief alsof Tycho een andere bril op mijn neus heeft gezet op de dag dat hij overleed. Het lijkt wel alsof hij een zaadje in mijn hart heeft geplant zoals wij buiten een boom voor hem hebben geplant. Dit zaadje is nu aan het ontkiemen en komt tot wasdom, evenals zijn boom al prachtig heeft gebloeid. Ik ben veranderd en heb veel nieuwe inzichten gekregen over vreugde en verdriet in het leven; in onze maatschappij wordt pijn en lijden zoveel mogelijk vermeden en uitgebannen en is er bij velen alleen ruimte voor vreugde en geluk. Zonder pijn kan er geen vreugde zijn. Beide polen zijn aanwezig in ons leven. Velen leven in de illusie dat pijn en vreugde elkaar uitsluiten. We kunnen alleen de vreugde herwinnen als we ophouden de pijn te vermijden. Het vrijwillig aanvaarden van het leven in al zijn aspecten opent de weg naar een gelijkmoedig en vreugdevol bestaan. Doordat de pijn er mag zijn, mijn tranen stromen, kan er ook de vreugde zijn en kan ik lachen en zingen en intens genieten van die mooie momenten. Soms ben ik verbaasd over mezelf en voel ik hoe snel ik wissel van een lach naar een traan. Het doet me denken aan het volgende gezegde: *'Echte dieptepunten vertellen je pas hoe hoog de kleinste hoogtepunten zijn.'*

Ik voel dat als ik te veel in de pijn ga zitten, die er vaak is, dat ik dan de vreugde blokkeer. Ik wil echter graag blijven genieten van al het moois dat het leven te bieden heeft en niet blind worden voor het licht, al is het soms heel donker in en om mij heen.

Het is echter hard werken aan mezelf om beide polen voldoende aandacht te geven en niet weg te zinken in één van de twee. Zo zijn Yin én Yang nodig voor een goede balans. Zonder de duisternis kun je het licht niet zien. De Heilige Franciscus is hierin een groot voorbeeld. Hij schreef op zijn sterfbed nog het 'Zonnelied' en bleef zingen ondanks zijn pijn en lijden. Zo blijft deze bijzondere man mij inspireren. Misschien ook omdat Tycho zijn Tau-kruis droeg en met een medaille van Franciscus op zijn trui is begraven. Hij heeft mij ook laten zien hoe hij door Franciscus aan Gene Zijde werd opgevangen. Zo heeft Tycho mij naar Assisi geleid en nieuwsgierig gemaakt naar wie deze man werkelijk is geweest. Carl Gustav Jung heeft ooit gezegd: 'Men wordt niet verlicht door zich allerlei beelden van licht voor te stellen, maar door zich bewust te worden van de eigen innerlijke duisternis.' Deze uitspraak heeft me altijd heel erg geïnspireerd om te werken aan mezelf. Veel van wat ik de afgelopen jaren heb geleerd, kan ik nu in praktijk brengen en zijn me tot grote steun in mijn rouwproces. De dood en het lijden horen bij het leven. Je ontkomt er niet aan. De een krijgt er al op jonge leeftijd mee te maken, de ander wat later, maar eens zullen we het allemaal tegenkomen op ons pad. Je kunt je ertegen verzetten, je kunt ervoor vluchten maar je kunt het ook zien als een kans om te groeien naar mededogen, naar meer menszijn en spiritualiteit. Door je niet te verzetten, maar je over te

geven aan het leven en wat zich aandient op je pad en door te vertrouwen op jezelf en je Hogere Zelf bereik je vrijheid in je leven. Dan pas kunnen de angsten verdwijnen en plaatsmaken voor vrijheid en vreugde. Soms bekruipt me de angst toch even als Ton en Kevin niet op tijd thuis zijn en ik een politieauto de straat in zie rijden. Ik weet echter ook dat als dit mijn lot is ik het met mijn angsten niet kan veranderen of tegenhouden. Pijn en verdriet kunnen je veel mogelijkheden geven om te groeien. Pijn kan leiden tot verbittering, verharding en boosheid, maar het kan ook je hart openen, je mild maken en je naar je innerlijke bron van stilte en kracht brengen. Het kan je heel dichtbij jezelf brengen, bij wie je werkelijk bent en je laten zien wat je bestemming is. Je kunt ook tot het inzicht komen dat we allemaal één zijn, voortkomen uit dezelfde Bron en hier ook weer naar terugkeren. Vanuit dit weten kan er een groot mededogen ontstaan voor alle levende wezens zoals Franciscus dat had. De Italiaanse psychiater en grondlegger van de psychosynthese Roberto Assagioli maakt een onderscheid tussen 'Het kleine of persoonlijke ik of ego' en 'Het grote ik of Zelf', ook wel het Hogere Zelf genoemd. Assagioli zegt dat het Zelf een dimensie van ons is, die niet geraakt kan worden door pijn, verdriet, gevoelens en gedachten. Jung noemt Christus het symbool van het Zelf voor de westerse mens. Een boeddhist zal zeggen: 'Het Zelf is onze ware natuur', datgene wat je eigenlijk bent en waar velen hun leven lang naar op zoek zijn. Dit deel van ons is onsterfelijk en onaantastbaar zoals ook in de Bhagavad Gita geschreven staat. Ons lichaam met zijn ego is slechts een omhulsel en tijdelijk. Het is ons voertuig in dit leven en wordt weer verlaten op het moment van sterven. Ik heb na het overlijden van Tycho het verschil mogen ervaren tussen mijn 'Ik of ego' dat aan mijn zoon gehecht is en pijn en verdriet ervaart door het onthechten. En anderzijds het 'Zelf', mijn innerlijke bron van licht en kracht, dat niet aangetast is en in stilte altijd voelbaar is. Met name in de duistere momenten kan ik hierop terugvallen om hier weer kracht uit te putten om de pijn en het verdriet te verlichten. Ik voel ook een grote bron van stilte en rust in mezelf sinds het overlijden van mijn zoon alsof op 16 december mijn leven is stilgezet. Ik ben stilgezet bij mezelf, mijn Hogere Zelf en wat werkelijk belangrijk voor mij is in het leven. Ik heb ontdekt dat er veel is weggefallen en ik me niet meer druk kan maken over al die zaken waar een ander nog van wakker ligt. Het is stiller geworden van binnen en ik voel dat dit stiltepunt steeds krachtiger wordt. Ik word niet meer zo snel meegezogen door de onrust buiten mezelf in onze hectische samenleving. In deze stilte krijg ik een steeds beter contact met mijn Zelf en zijn diepere krachten waardoor mijn basis steeds steviger wordt en ik minder snel uit balans raak of mezelf weer sneller in balans kan brengen als dat nodig is.

*'What lies behind us and what lies before us  
are tiny matters compared to what lies  
within us'.*

*Mansukh Patel*

Ik zie dit als bloemen die gegroeid zijn uit dat zaadje dat op 16 december 1999 in mij is geplant. Een van deze bloemen heeft me ook naar Assisi gebracht, waar ik weer zo dicht bij mijn innerlijke stilte kan komen. Ik word hier echter ook geconfronteerd met mijn pijn en ervaar weer hoe beide deel van mij zijn. Dit heb ik heel sterk gevoeld op de dag dat we naar de 'L'Eremo delle Carceri' zijn gelopen. Het is een klooster buiten Assisi midden in de natuur waar Franciscus vroeger heeft geleefd samen met zijn broeders. Het oorspronkelijke deel stamt nog uit de 12<sup>e</sup> eeuw. De deuren zijn erg laag waarvoor ik met mijn lengte van 1.53 m. nog mijn hoofd moest buigen. De plafonds werden gedragen door oude eiken balken, die als stevige steunpilaren in de ruimte stonden. Ik zag en voelde de kracht van de eeuwenoude eikenbomen, die al honderden jaren dit gebouw in stand houden. Ik voelde diepe bewondering voor de mensen die in die tijd dit klooster zodanig wisten neer te zetten dat het er nu nog staat. Er kwamen een aantal vragen in mij op. Wat is mijn steunpilaar? Wat houdt mij staande in mijn proces? Hoe ziet mijn innerlijke architectuur eruit? Diep van binnen voelde ik mijn bron van licht en innerlijke kracht waar ik altijd op kan vertrouwen en die me staande houdt in stormachtige getijden en diepe duisternis. Ik voelde de diepe verbondenheid met dit deel in mezelf. Het gaf me weer rust. Buiten waaide en regende het. Hierdoor ontstond iets heel mystieks. De takken van de oude olijfbomen werden door de wind in beweging gebracht. Er ging een intense rust van deze plek uit. Franciscus en zijn broeders sliepen vroeger buiten in een soort grotjes op de rotsen. Deze plek Het waaide en regende de hele dag. Hierdoor ontstond iets heel mystieks. De takken van de oude

olijfbomen werden door de wind in beweging gebracht. Er ging een intense rust van deze plek uit. Franciscus en zijn broeders sliepen vroeger buiten in een soort grotjes op de rotsen. Deze plek straalde eenvoud, soberheid, liefde en verbondenheid met de natuur uit waarin Franciscus leefde. Toen ik enkele dagen later thuis was kreeg ik nog een bedankkaartje van Margriet met de volgende tekst:

*Waar liefde is en wijsheid  
daar is geen vrees en geen onwetendheid.  
Waar geduld is en deemoed  
daar is geen toorn en opwindung.  
Waar armoede is met vreugde  
daar is geen begerigheid en hebzucht.*

*Franciscus van Assisi*

Deze woorden brachten me weer terug naar deze plek, die veel meer laat zien hoe het leven van Franciscus was dan de grote, pompeuze en overdadig versierde kerken in Assisi. Bij de slaappleaats van Franciscus heb ik een kruisje neergelegd, dat ik zelf had gemaakt van een dood takje en een takje waar nog drie groene blaadjes aan vastzaten. Deze drie blaadjes zaten precies op het kruispunt, dat voor mij altijd symbool staat voor het hart. Dit kruisje gaf onze huidige gezinssituatie weer. Het takje met de drie blaadjes staat voor ons, die nog in leven zijn en verder mogen groeien en het dode takje staat voor Tycho, die is overleden. Het deed me pijn dit kruisje zo te zien, maar het liet me de realiteit van dit moment zien. Toen we weer vanuit het dal rustig naar boven liepen, werden we overvallen door een hevige stortbui. Ik vluchtte, gevolgd door een aantal reisgenoten, een kapelletje in. Het was niet groter dan vijf of zes vierkante meter met een klein altaar en twee bankjes ervoor waarop we plaatsnamen. Toen ik daar zat, voelde ik hoe bijzonder deze plek was en hoe krachtig de energie hier was. Boven het altaar hing een schilderij van Jezus, die bezweek onder het kruis dat hij moest dragen. Maria Magdalena sloeg een liefdevolle arm om hem heen. Deze afbeelding ontroerde me diep, met name vanwege de uitdrukking op hun gezicht. De pijn en het verdriet waren zo zichtbaar. Ik zag mezelf en Tycho in deze afbeelding en voelde de behoefte hier een kaarsje aan te steken voor hem. Ik liep hier al een hele week mee rond en het was bijna nergens mogelijk. Op het moment dat ik de vredesvlam ontstak op het altaar viel er een zonnestraal naar binnen door het kleine raampje, die het kaarsje en het schilderij verlichtte. Dit was voor mij een signaal uit het universum dat het goed was. Het was alsof er zowel binnen als buiten, boven en beneden licht was. We hebben hier wel tien minuten in stilte gezeten, één met de helende kracht van deze plek en dit moment. De tranen rolden over mijn wangen en niet alleen bij mij, want iedere moeder voelde de pijn die dit schilderij liet zien. Door mijn aanwezigheid werd dit nog eens versterkt. Marian en Margriet zeiden me later dat dit voor hen het meest dierbare moment van de hele week was. Het was ook zo intens, de stilte, de kracht van het licht, de ontroering maar ook de pijn en het verdriet, die zo aanwezig waren. Ook Yvonne was diep geraakt; ze zei dat dit kaarsje stond voor alle kaarsjes die ze voor mensen op moest steken. Het licht was zo krachtig, dat ik het heb opgedragen aan alle overleden kinderen en hun ouders. Na enige tijd zijn we weer in stilte naar buiten gelopen terwijl de vlam nog brandde. De zon scheen weer en de wind was gaan liggen. De weergoden hebben dit bijzondere moment blijkbaar voor ons ingepland. Yvonne ging nog even terug om op mijn plaats te gaan zitten. Toen ik haar een jaar later weer ontmoette op de Internationale Vredesconferentie vertelde ze: 'Iedere morgen als ik wakker wordt en mijn ogen open zie ik de foto van dat altaar en het schilderij, die jij me hebt toegestuurd en dan denk ik weer aan dat bijzondere moment.' Ze had de foto op de deur van haar slaapkamerkast gehangen.

Toen we weer terugliepen naar Assisi ben ik nog even naar de San Stefano gelopen waar ik me aansloot bij een Duitse pelgrimsmis. Ik zat naast een jongen van Tycho's leeftijd en het leek wel alsof hij naast me zat. Hij zag er hetzelfde uit en had ook dezelfde energie. Het laatste lied dat gezongen werd ging over de vrede en ik voelde de vrede groter worden in mezelf. Vrede met wat was en nog is! Op datzelfde moment kwam er een kleine, witte vlinder door het raampje achter het altaar naar binnen gevlogen. Ik was vol verwondering en dacht: 'Ik kan hem gerust laten gaan, want hij geeft me wel een teken als dat nodig is.' 's Avonds hebben we in de kapel van het klooster waar we sliepen allemaal een kaarsje aangestoken. Ik had een grote Peace Flame uit Engeland meegebracht waarover ik vertelde en vervolgens stak iedereen zijn kaarsje ermee aan. Ik heb daar nog lang gezeten en naarmate de tijd

verstreek, werden de rust en de vrede in mezelf steeds krachtiger. Die avond kregen we van René en Kiddy allemaal nog een duifje van olijfbomenhout, een vredesduif waardoor mijn gevoel nog eens werd bevestigd. De laatste dag zijn we naar Spello gelopen, een klein dorpje buiten Assisi. We hebben over de Monte Sebasio gewandeld en kwamen onderweg langs een heel klein klooster met vier nonnetjes. Het lag heel stil, midden in de natuur tegen een berghelling met een geweldig uitzicht over het dal. We kregen een rondleiding van zuster Marianne. Het was een oase van rust, stilte, liefde en mededogen. Ik heb lange tijd in de kapel voor het raam gezeten en gekeken naar het Tau-teken dat op het glas stond. Dit ontroerde me diep en deed me heel sterk aan Tycho denken. Ik zag er een engel, een kruis en een T in. Het heeft me geïnspireerd tot het maken van een beeld in keramiek en brons als herinnering aan deze bijzondere en helende week. Het staat nu in huis en in de voortuin als herinnering aan Tycho en Franciscus. Toen ik hier rondliep voelde ik dat ik hier terug zou komen.

Een jaar later ben ik inderdaad teruggekeerd naar deze bijzondere plek met drie vriendinnen: Christine, Inge en Ingeborg. We werden weer liefdevol ontvangen door zuster Marianne. Het was heerlijk om weer terug te zijn op de geboortegrond van Franciscus. Op zondag zijn we naar Assisi gegaan waar ik weer graag de San Stefano wilde bezoeken. Door zijn eenvoud en puurheid is dit voor mij de meest bijzondere plek in dit stadje. Ik had hier een jaar eerder de kaars achtergelaten die op 16 december bij Tycho heeft gebrand toen ik nog met hem in het ziekenhuis was. Deze kaars had ik nog steeds bewaard en wist dat ik hem ergens op een speciale plaats wilde laten opbranden voor zijn ziel. Voordat we op zaterdagochtend weer naar Nederland vertrokken, ben ik nog eerst samen met Nicolette naar dit kerkje gelopen en heb ik de kaars brandend op het altaar achtergelaten als afscheid van Tycho en die bijzondere week. Ik herinnerde me nog de pijn en het verdriet van toen en ik voelde hoe dit nu was veranderd. De wond, die toen nog wijd open was, heeft zich langzaam gesloten ofschoon het korstje nog erg dun en kwetsbaar is, maar het deed me goed om het verschil te mogen ervaren. Toen we binnenkwamen begon er een H. Mis voor Duitse en Nederlandse pelgrims. We sloten ons aan en lazen samen een hele mooie Duitse tekst, die me sterk deed denken aan het leven van Franciscus. De tekst luidde als volgt: *‘Open je ogen zodat je alle lijden goed kunt zien. Open je oren zodat je de vraag om hulp goed kunt horen en open je hart, zodat je vol mededogen je medemensen kunt steunen en op het juiste moment de juiste woorden kunt spreken.’* Ik heb ervaren hoe belangrijk het is om de juiste mensen om me heen te hebben. Er zijn gelukkig veel mensen om ons heen, die ons weten te steunen vanuit hun hart. Dat voel je en dat doet je goed maar er zijn ook mensen – gelukkig niet zoveel – waar je doodmoe van wordt. Ze bedoelen het echter goed en ik zie hun onmacht. Zoals je niet weet wat een geboorte van een kind betekent als je het zelf nooit ervaren hebt, zo kun je ook niet verwachten dat iemand weet wat het sterven van een kind betekent voor ouders, als je zelf niet die ervaring hebt. Ik merk wel dat mensen met gelijksoortige, diepgaande ervaringen in hun leven zich beter kunnen inleven dan anderen. Ik heb veel mogen leren met name hoe belangrijk het is om te luisteren naar de ander; met je hart en niet met je hoofd. Mensen denken vaak dat ze iets moeten zeggen en adviezen moeten geven maar voelen niet meer wat de ander werkelijk nodig heeft. Het is vaak al voldoende dat er iemand is die naar je luistert en je gewoon jezelf laat zijn met dat wat er is op dat moment. Ik hoop, dat ik hierdoor heb geleerd om zelf te luisteren en dat ik zo in de toekomst iets mag betekenen voor mijn medemensen.

De dienst werd afgesloten met het ‘Zonnelied’ waarin Franciscus God prijst voor al het mooie dat hij geschapen heeft zoals de zon en de maan, de wind en het vuur. Als ik het zing, voel ik me altijd heel erg verbonden met de natuur. In het laatste couplet dat hij geschreven heeft op zijn sterfbed, zegt hij dat de mens niet bang hoeft te zijn om de tweede keer te sterven als je vol overgave bent, want niemand kan de dood ontlopen. De eerste keer sterf je al voor de werkelijke dood, door het lijden tijdens je leven en in de laatste levensfase, als je dan van bijna alles afscheid hebt genomen, kan het laatste loslaten een ware verlossing zijn. Dit kun je zien als het sterven voor de dood waardoor de echte dood niet meer zo moeilijk is. Soms verlangt men er zelfs naar, omdat men er klaar voor is.

De fase van het sterven vóór de dood beleef ik in delen. Het eerste deel maakte ik als meisje van twaalf door toen mijn broertje van negen overleed. Hij leed aan een hersentumor. Ik heb zeven jaar als een tweede moeder voor hem gezorgd en voelde me intens verbonden met hem. Zijn pijn was ook mijn pijn. Het loslaten van mijn broertje was veel moeilijker dan het loslaten van mijn zoon en was daardoor een goede voorbereiding. Ik moest als kind daarin zelf een weg zoeken. Het verlies van mijn broertje is een traumatische ervaring geweest, waar ik veel van heb geleerd. Hierdoor is het misschien



nu makkelijker, omdat ik het allemaal al een keer heb doorgemaakt. Ik moest hem in zekere zin ook als 'mijn kind' loslaten. Ik wist alleen niet hoe. Dit loslaten is een ware lijdensweg geworden en op mijn zestiende woog ik nog maar 27 kilo. Ik stond met één been in het graf. Op dat moment was ik klaar om te sterven en naar mijn broertje te gaan, maar ik voelde op een bepaald moment, dat mijn taak hier op aarde nog niet af was en dat ik nog veel te doen had. Ik weet nu waarom ik toen besloot mijn taak weer op te pakken en volledig herstelde. Ik ben hier heel sterk en vol zelfvertrouwen uitgekomen en aan mijn opdracht begonnen. Dit is het eerste deel geweest van mijn sterven vóór de dood, waardoor ik ook al heel jong wijs en volwassen was. Ik herken veel bij Kevin. Op mijn achttiende begon ik al met mediteren en yoga en was ik spiritueel geïnteresseerd, omdat ik al zo dichtbij het Licht was geweest. Ik weet daarom ook zo goed hoe dit proces voor Kevin is, die net als ik zijn broer verloren heeft op zijn 12<sup>e</sup> jaar. Ik probeer hem zo goed mogelijk te begeleiden, maar ook hij moet zijn eigen weg hierin vinden. De tweede fase is gestart met de dood van Tycho. Dit proces van loslaten gaat weer gepaard met veel pijn en lijden, maar is anders dan het eerste deel omdat ik nu in een andere levensfase zit en meer levenservaring heb. Ik kan er nu anders mee omgaan.

Na de dienst in de San Stefano hebben we een tijd gesproken met twee leden van de Nederlandse Franciscaanse beweging, die hier drie weken waren om Nederlandse pelgrims te ondersteunen. Een van hen zag ik steeds kijken naar de Tau, die ik aan een halsketting droeg. Zij droegen ook een Tau-teken op hun borst en Ingeborg vroeg hen naar de betekenis ervan. Ze vertelden dat in de tijd van Sint Franciscus de melaatsen dit teken droegen als herkenning voor de omgeving, zodat iedereen uit de buurt bleef uit angst voor besmetting. Toen Franciscus de melaatsen ging verzorgen, is hij dit teken ook gaan dragen. Hij wilde ermee laten zien dat hij één van hen was. De man die ons dit allemaal vertelde, keek me aan en vroeg me waarom ik het teken droeg. Ik schrok van deze vraag en voelde onmiddellijk emoties naar boven komen. Met tranen in mijn ogen en mijn stem vertelde ik hem dat anderhalf jaar geleden mijn zoon was overleden. Ik zei dat hij dit teken een aantal jaren geleden tijdens een van onze vakanties in Italië had gekocht en veel heeft gedragen. Nu draag ik het als herinnering aan hem. De man was geraakt door mijn verhaal. Ik zag de tranen in zijn ogen. Ik had hem nog graag verteld dat ik het vorige jaar vlak voordat ik vertrok de kaars uit het ziekenhuis hier in deze kerk heb achtergelaten op het altaar. Ik was echter te emotioneel en voelde een brok in mijn keel waardoor ik dit niet meer kon. Buiten heb ik even gehuild, wat goed was. Het was niet voor niets, dat ik dit hier op de eerste dag in Assisi beleefde in de San Stefano, waar ik het vorige jaar ook zoveel heb mogen ervaren. Daarna zijn we naar de San Francesco gelopen, waar ik lange tijd in de benedienkerk heb gezeten bij de graftombe van Franciscus, bad voor Tycho terwijl ik voor de kist van Franciscus zat. Ik zag zijn kist weer voor me staan. Ik realiseerde me hier, dat ik niet bij zijn graf ben geweest voordat ik ben vertrokken. Dat had ik tot dan toe steeds gedaan voor iedere grote reis, alsof ik hem dan even gedag ging zeggen. Het voelde toch goed, want ik heb thuis in onze tuin afscheid genomen van zijn boom. Ook hier zat ik weer anders dan het vorige jaar, met meer devotie en ook veel meer ruimte van binnen. Later op de dag heb ik een beschilderd tegeltje gekocht met 'Pace e Bene' erop en een vredesduifje om thuis bij de voordeur te hangen, zodat iedereen die ons huis binnenkomt en verlaat: 'Vrede en alle Goeds' wordt toegewenst namens ons. Naast onze voordeur zit ook nog 'de eerste steen' in de muur. Op deze steen staan de voet- en handafdruk van Tycho en Kevin. Bij de eerste steenlegging hebben ze hem samen in de voorgevel geplaatst. Dat is nu al bijna tien jaar geleden. Ik realiseer me dat het nu allemaal dierbare herinneringen zijn geworden.

Tijdens het avondeten vroeg zuster Marianne ons hoeveel kinderen we hadden en hoe oud ze waren. Christien vertelde dat haar dochter Eva Maria was overleden. De zuster keek naar mij en zei heel verbaasd: 'Dus jullie hebben dezelfde ervaring!' Ze vertelde het in het Italiaans tegen de andere gasten en toen bleek dat de vrouw die naast me zat ook een zoon had verloren. Hij was op 22-jarige leeftijd verongelukt. Het was even heel stil aan tafel. Van de elf gasten bleken er dus drie te zijn die een kind hadden verloren. Ik realiseerde me dat het geen toeval kon zijn. Zuster Marianne reageerde heel lief met: 'Jullie hebben al drie engelen Boven.'

Iedere ochtend staken we de Peace Flame aan in de oude kapel, die zuster Marianne elke avond doofde vanwege het brandgevaar en het ontstaan van roet. Dit respecteerden we natuurlijk. Ik ben nog maar zelden op een plaats geweest waar het zo stil is als hier. Ik hoor alleen het ruisen van de wind en het fluiten van de vogels. Daarnet kwam weer een mooie gele vlinder voorbij die ik heb begroet. Zo krijg ik steeds weer een teken op momenten dat ik er niet op reken. Het is goed om hier in dit gebied waar Franciscus zijn leven heeft geleefd en zijn inspiratiebronnen vond, stil te mogen staan bij mijn eigen

levensloop. Ik kan terugkijken op periodes van licht en duisternis, zie hun functie en realiseer me dat het goed is zoals het is, ook al had ik graag sommige stukjes van mijn pad over willen slaan. Toch hadden ze allemaal een doel en hebben ze me veel gebracht. Ook nu doe ik weer nieuwe ontdekkingen en voel ik dat ik steeds meer vrede krijg met mijn eigen levensgeschiedenis. We zijn steeds onderweg. 'Pace e Bene' krijgt ook steeds meer inhoud voor me. Vrede hebben met wat er is en met dat wat er is geweest. Belangrijk is ook in alles het positieve te ontdekken en steeds weer terug te keren naar de innerlijke bron van vrede en liefde. Franciscus is een lichtend voorbeeld voor me in de levensfase waarin ik nu zit. Hij komt niet voor niets nu op mijn pad. Ik heb nu zo'n inspiratiebron nodig om niet verbitterd te raken in mijn verdriet zoals ik bij veel mensen zie gebeuren, die daardoor steeds eenzamer worden.

Hier zijn ook erg veel vlinders, zowel binnen als buiten. Het verbaast me, want er groeien bijna geen bloemen. Daar is het te koud en te hoog voor. Stuur Tycho iedere keer een aardse vriend naar me toe om me te groeten? Ik ben steeds weer blij, verrast en dankbaar.

Maria Hemelvaart viel in onze week en is in Italië nog een feestdag. Doordat het hier wordt gezien als een zondag en we daardoor vrijgesteld waren van ons werk in de tuin gaf het ons de mogelijkheid om nog een dag naar Assisi te gaan. We gingen naar de L' Éremo delle Carceri via de bergweg over de Monte Sebasio waar we eerst bij een doodlopend weggetje uitkwamen met een prachtig uitzicht over Umbrië. We hebben daar een hele tijd gestaan en rondgelopen, ieder voor zich, kijkend en genietend van de natuur om ons heen, zoals de vele kleine bloeiende plantjes tussen het dorre gras en de kale rotsen. Mijn oog viel op kleine zonnebloemetjes, die al gebloeid hadden, maar waarvan het hart nog heel krachtig was. Ze fascineerden me en ik zag hierin ons eigen hart, een centrum, dat ook zo krachtig is met al zijn zaden, die vroeg of laat tot bloei kunnen komen. Er lagen drie van deze hartjes op de grond, die ik meenam als symbool voor Ton, Kevin en mijzelf. Ik wil ze op mijn altaartje leggen, erbij bidden en er een kaarsje bij branden in de hoop zo een bijdrage te kunnen leveren aan het helen van onze harten. Tussen deze hartjes lag een heel klein slakkenhuisje, dat me deed denken aan Tycho. Hij heeft zich immers als het ware ook tijdelijk teruggetrokken in zijn nieuwe 'thuis'. Het slakje in het huisje was ook dood, waardoor de overeenkomst nog groter werd. Op de top van de Monte Sebasio was de natuur zo mooi, dat we er niet aan voorbij konden rijden. We hadden die ochtend ook de afspraak gemaakt, dat we alles zoveel mogelijk in stilte zouden doen. Ook hier heb ik in stilte gestaan en mijn hart geopend om de zon zijn helende werk te kunnen laten doen. De energie op deze plek raakte een heel diep stuk in mezelf aan, waardoor ook de pijn aangeraakt werd en de tranen stroomden. Tranen van verdriet, maar ook van dankbaarheid. Dankbaar voor het zijn, en samen mogen zijn op deze bijzondere plek op aarde. Ook dankbaar voor het in contact mogen zijn met de pijnlijke stukken en de donkere fasen in mijn leven om hieraan te kunnen werken. Op deze top met dit weidse uitzicht fladderden alweer voortdurend vlinders om me heen. Vlinders in velerlei kleuren en grootten. Als steeds had ik het gevoel dat Tycho's ziel al die tijd in mijn omgeving was. Ik herken ook zoveel eigenschappen van Franciscus in hem: hij leefde sober, kleding interesseerde hem absoluut niet, was zuinig en kwam op voor de sociaal zwakkeren. Hij pikte er altijd diegenen uit die hulp nodig hadden. Zij hoefden daar niet om te vragen, want hij zag het, voelde het en gaf ze wat ze nodig hadden. Nieuwe leerlingen ving hij altijd op en zette ze op de rails. Dit werden dan ook zijn beste vrienden zoals Maurits, Rik en Paul. Al op jonge leeftijd zag hij wanneer een leerkracht problemen had. Hij kwam daarmee thuis, sprak er met me over en zei graag te willen helpen, maar als kleine jongen wist hij niet hoe. Ik was altijd verbaasd over wat hij zo jong al waarnam. Ook hierin wordt me weer duidelijk dat hij iets van een Franciscaan in zich had. Waarschijnlijk heeft hij het meegebracht uit een vorig leven. Zo heeft ieder leven een doel en als je dit gaat ontdekken dan brengt het je bij de wet van Dharma, die je levenspad bepaalt. Door deze wet toe te passen, je unieke talenten te gebruiken en je medemensen te dienen, word je een liefdevol en vrolijk mens. Wij zijn reizigers op een kosmische tocht die oneindig is. Het leven is eeuwig maar de vormen die het leven aanneemt, zijn voorbijgaand, vluchtig en vergankelijk. In de eeuwigheid stelt een leven niet veel voor; het is iedere keer slechts een kort intermezzo. We zijn als het ware even stil blijven staan om af te dalen naar de aarde, elkaar te ontmoeten, lief te hebben en te delen. Het is kort en voorbijgaand en soms zelfs heel kort zoals bij een kind, dat overlijdt. Daarom is het zo belangrijk om in liefde samen te zijn en vreugde voor elkaar te scheppen. Alleen dan is dit moment op aarde de moeite waard geweest. Grijp je kans en doe iets met je leven, laat het niet door je vingers wegglijden. Ik ben ervan overtuigd dat Tycho dat gedaan heeft. Hij heeft intens en liefdevol geleefd. Het was kort, maar hij heeft veel plezier gehad en genoten. Een leven

kan kort, maar toch heel zinvol zijn. Zo heeft Boeddha ooit gezegd: 'Ons bestaan is zo vergankelijk als de herfstwolken.' Het gadeslaan van geboorte en dood van levende wezens is als het kijken naar de bewegingen van een dans. Een mensenleven is als een bliksemflits in de lucht en kolkt voorbij als een stroompje, dat van een steile berg naar beneden raast. Als ik hier op deze top van de Monte Sebasio rondkijk, zie ik in gedachten al die stroompjes naar beneden razen. Zo heb ik hier staan mijmeren over het leven en hoe vluchtig en vergankelijk het is.

Na een tijdje zijn we heel stilletjes naar de auto gelopen, ieder met zijn eigen gevoelens en gedachten. Luisterend naar het Zonnelied, zijn we naar de Carcerie gereden. Het was inmiddels tegen drie uur en we wilden graag voor het avondeten weer terug zijn. Ik wilde echter ook nog graag even terug naar het kapelletje van Maria Magdalena, waar ik het vorige jaar zo'n bijzondere ervaring heb gehad. Ik heb bij de grot van broeder Leo een mooi klein steentje opgeraapt en twee takjes, waar ik met een draadje een kruisje van heb gemaakt. Toen we terugkwamen in ons klooster ben ik meteen naar de oude kapel gegaan. Er was zoveel gebeurd om dankbaar voor te zijn. Deze kapel heeft dit jaar dezelfde betekenis voor me als de San Stefano het vorige jaar had. Ik heb de Peace Flame aangestoken en het kruisje van de twee takjes voor Tycho op het altaar gelegd. Ik heb hier lang gezeten, voor hem gebeden en de Gayatri-mantra – lichtmantra – gezongen. Daarna heb ik buiten nog een hele tijd tegen mijn boom gezeten, gemediteerd en teruggekeken op deze unieke dag. 's Avonds hebben we nog samen in de kapel gezongen. Ieder van ons zong zijn meest favoriete mantra. Ik zong 'Dhanyavad, dhanyavad, dhanyavad Ananda' wat wil zeggen: 'Dankbaarheid, dankbaarheid, dankbaarheid en gelukzaligheid' want zo voelde ik me nu van binnen en ik had er behoefte aan om daar op deze manier uiting aan te geven.

Zuster Marianne vertelde me vanmiddag dat de foto die ik gegeven heb van het beeld dat ik vorig jaar gemaakt heb naar aanleiding van hun Tau-teken op een bijzondere plaats in hun woonkamer staat, zodat ze het elke dag kunnen zien. Ze zei heel lief: 'Zo denken we elke dag aan jou en je zoon.' 's Avonds hebben we nog lange tijd buiten gezeten op het trapje met een kaarsje onder het genot van een kop thee. Boven ons stond een prachtige sterrenhemel met vele vallende sterren, die met name in augustus veel blijken voor te komen. Het deed me denken aan Hein Stufkens, die zei: 'Als je Franciscus kwijt bent, kijk dan maar naar de sterrenhemel. Daar zie je hem weer terug in de poolster als krachtigste lichtpuntje in die donkere lucht.' Dat was Franciscus ook, een groot licht met name voor mensen die omringd werden door duisternis zoals de melaatsen die hij verzorgde. Hij maakte hun lijden lichter en zo voelt mijn verblijf hier ook.

De zonsopgang van donderdagochtend was het meest indrukwekkend van de hele week. Ik was al vroeg opgestaan om Broeder Zon en Zuster Maan te kunnen begroeten zoals Franciscus het zou hebben gezegd. Ik ben heel zachtjes het klooster uitgeslopen en achter de oude kapel weer tegen mijn vertrouwde boom gaan zitten met rechts van me de maan en links van me de zon, die langzaam ontwaakte. Ik zag de blauwe lucht langzaam veranderen van zacht oranje naar fel oranje en vervolgens kwam er een goudgele cirkel boven de bergen tevoorschijn met een verblindende lichtuitstraling. Zonder zonnebril was het bijna niet mogelijk om in die ochtendzon te kijken. Het was weer een geweldige ervaring op de vroege ochtend. Ik voelde het ontwaken van de aarde en hoorde de vogels die langzaam wakker werden en hun eerste geluiden weer voortbrachten, het zoemen van de insecten en het springen van de eekhoorns boven me in de bomen. Mijn zintuigen waren heel scherp op de vroege ochtend en het was zo stil, dat ik ook alles kon horen. Ik prees me gelukkig dat ik dit allemaal kon en mocht waarnemen. Er kwam een mier over mijn knie omhoog gekropen, die al ijverig bezig was en er zat een kevertje op mijn arm, die me kwam begroeten. Boven me riep een eekhoorn, alsof hij me goedemorgen wenste. Hij liet een takje vallen. Het landde voor mijn voeten. Een geschenk voor vandaag? Of een richtingaanwijzer voor de dag? Het wees naar de zon, die steeds groter en krachtiger werd. Hij verlichtte en verwarmde Moeder Aarde en mij. Ik voelde de helende kracht in mijn aura en in mijn hart. De eekhoorn riep nog een keer en nog een keer. Zijn stem werd steeds luider en krachtiger. Het leek alsof hij met me wilde praten en iets te vertellen had. Een boodschap van Tycho? We hadden een intens contact. Dit maakte het begin van deze dag weer zo bijzonder. Ik had ook echt het gevoel dat ik Tycho's ziel hier weer in de natuur mocht ontmoeten. Het leert me hoe belangrijk het is in het moment te leven en te genieten van die hele kleine dingen zoals deze zonsopgang en deze eekhoorn. Het brengt me zoveel en maakt me ook heel nederig. Wij als mensen kunnen ontzettend veel van dieren leren. Hoe zou het zijn om een eekhoorn te zijn? Om de hele dag in de natuur te mogen zijn en alleen maar voor je voedsel te hoeven zorgen? Wat hebben wij als mens dan toch een

complex bestaan of maken we het zelf zo complex? Ik voel me hier deze week ook even als die eekhoorn. Ik hoef nergens voor te zorgen en nergens aan te denken, zelfs voor mijn voedsel wordt gezorgd. Ik kan hier helemaal zijn met mezelf in de natuur op deze goddelijke plek. Hier mag ik mezelf helen en thuiskomen bij mezelf. Iedereen die me dit mogelijk heeft gemaakt, ben ik dankbaar. Dit gevoel wilde ik graag in woorden vatten en heb het volgende gedicht geschreven:

*Broeder Zon en Zuster Maan*

*Op deze Goddelijke plek  
Franciscus' geboortegrond  
mag ik broeder Zon begroeten  
die heel langzaam weer  
tevoorschijn komt.  
Zijn vroege ochtendstralen  
uitzendt over mijn gezicht  
terwijl ik afscheid neem  
van zuster Maan en  
haar dank voor  
het nachtelijke licht.  
Beiden voeden me met  
hun kosmische kracht.  
Omhullen me met hun  
liefdevolle licht.  
Verzachten mijn pijn  
en helen mijn wond.*

*Ik voel een diepe dankbaarheid  
vanuit heel mijn wezen  
voor al die grote kostbaarheden.*

*In deze stilte  
kan ik de ware essentie  
in mezelf ontmoeten,  
jouw ziel begroeten,  
die ik hier in alles tegenkom.  
Zielsverbonden voel ik me met jou  
van wie ik hier nogmaals  
afscheid nam.*

*Jij, die mij zo dierbaar was  
in leven en de dood voorbij.*

*Ik heb je begeleid tot aan de grens van het Licht  
en zeg nu: 'Vaarwel en tot ziens, mijn kind.'*

Vrijdag was onze zevende en laatste dag op het klooster. Dit was tevens een vasten- en stiltedag. Ik was die ochtend al vroeg opgestaan om nog één keer een mooie zonsopgang mee te kunnen maken hier in Umbrië. Terwijl ik daar weer op mijn vertrouwde plekje zat, besloot ik om mijn laatste nacht door te brengen in de natuur en buiten te slapen achter de oude kapel. Dit zou alvast een goede oefening zijn voor mijn pelgrimstocht naar Santiago want ik stelde me zo voor dat ik dan ook wel eens geen bed zou kunnen vinden en de nacht in de natuur door zou moeten brengen. Daar zullen ook slangen, muizen, mieren en muggen zijn. Ik was echter niet bang en zag het als een goede oefening.

Die ochtend heb ik nog voor de laatste keer in de tuin gewerkt. Ik liep nog even langs de rozenstruiken met de snoeischaar en haalde zo hier en daar wat bruine takjes weg. Opeens stond ik voor een tak die helemaal kaal was en alleen onderin nog wat doornen had. Bovenin zaten vier uitgebloeide roosjes. De steel was geel aan het worden en de doornen waren bruin. De tak was langzaam aan het afsterven. Hij had zijn vruchten gedragen en zijn taak volbracht. Ik zag in deze tak meteen ons gezin van vóór 16 december 1999. Ik stond ernaar te kijken en twijfelde of ik hem af mocht knippen. Na enige tijd besloot ik hem toch door te knippen met tranen in mijn ogen en pijn in mijn hart, alsof ik voorgoed afscheid nam van zoals het was geweest. Die goede oude tijd samen met Tycho toen we als gezin nog compleet waren. Op dat moment vloog er een mooie oranje vlinder over de struik en wist ik dat het goed was. Alsof hij weer even een teken van goedkeuring naar beneden zond. Ik voelde ook dat ik hem niet met het andere onkruid weg kon gooien. Ik besloot hem naar de oude kapel te brengen. Het takje heb ik tussen het kruisje en de vredeskaars gelegd, die daar nog steeds brandde. Toen ik daar stond, voelde ik dat ik als het ware afscheid nam van deze periode in mijn leven. De tranen stroomden over mijn wangen. Ik denk dat dit huilen het enige geluid was dat ik op deze dag naar buiten heb gebracht, afkomstig uit mijn hart met de hoop dat het me weer wat ruimte zou geven. Het voelde alsof ik weer een stukje had losgelaten. Terwijl ik daar stond kriebelde er iets op mijn linker arm. Ik was verrast en ontroerd door het lieveheersbeestje dat ik daar zag zitten. Het was piepklein en bijna helemaal zwart. Ik snap nog niet hoe hij daar op dat moment in die kapel op mijn arm terecht kwam en dacht meteen aan het gedicht: *'Ben jij dat?'*.

Het lieveheersbeestje raakte mijn hart. Daarnet had ik met pijn in mijn hart iets losgelaten en nu mocht ik alweer zoiets moois ontvangen. Was het Onze Lieve Heer, die even heel dichtbij me was via dit kleine schepseltje? Hoe is het mogelijk? En dat allemaal hier op deze plek waar ik steeds met mijn proces van loslaten bezig was. Het beestje liep naar mijn linker hand en vervolgens naar mijn pols. Het volgde mijn horlogebandje rond mijn pols alsof het iets voor mij aan het afronden was. Zo had ik die ochtend ook de cirkel rond de aardbeien weer mooi schoon en rond gemaakt. Ik was duidelijk iets aan het afronden op deze laatste dag. Het lieveheersbeestje heeft ruim een uur op mijn hand gezeten. Het was een ware oefening in geduld voor mij. In deze tijd kreeg ik de inzichten die ik nodig had. Ik realiseerde me dat ik me meer identificeer met een mier die altijd ijverig bezig is en maar doorgaat. Ook na het overlijden van Tycho heb ik na drie weken weer alle lessen en cursussen opgepakt en ben doorgedaan in tegenstelling tot Ton. Moest ik wat meer geduld hebben met mezelf? Wilde ik dit rouwproces niet te snel doorlopen? Gunde ik mezelf wel de tijd? Was dat de boodschap die ik kreeg? Het was daarom goed om deze week helemaal met mezelf bezig te kunnen zijn. Ik heb het gevoel dat ik vandaag in stilte iets af moet ronden in het loslaten en het voelt alsof ik weer door een volgend laagje heenga. Ik ben weer een stukje verder gekomen in mijn proces. Het lijkt wel alsof ik een ui af moet pellen en zo steeds dichterbij de kern kom, mijn ware 'zijn' en wie ik werkelijk ben. Dat is wat dit proces me brengt maar de prijs is wel erg hoog. Ik had het liever op een andere manier willen leren, maar God heeft mij deze les gegeven op mijn weg om datgene te leren wat hij met mij voor ogen had. Ik doe mijn best en probeer eruit te halen wat er in zit om het vervolgens mee te nemen op mijn weg en er anderen weer mee van dienst te kunnen zijn. Zo hebben we allemaal onze leerprocessen en heeft ieder mens zijn eigen weg te gaan.

### **God's lent child**

'I'll lent you for a little while  
a child of mine', God said  
'For you to love the while he lives  
and mourn for when he's dead.

It may be one or two years  
or forty two or three,  
but will you – till I call him back –  
take care of him for me?

He'll bring his charms to gladden you  
and – should his stay be brief –  
you'll have his lovely memories  
as solace to your grief.

I cannot promise he will stay,  
since all from earth return,  
but the lessons taught below,  
I want this child to learn.

I've looked the whole world over  
in search for teachers true  
and from the things that crowd  
life's land, I have chosen you.

Will you give him all your love?  
Nor think the labour vain?  
Nor hate me when I come to take  
this lent child back again?

I fancied that I heard them say:  
"Dear Lord, Thy will be done.

For joys Thy child will bring,  
the risk of grief we'll run.

We will shelter him with tenderness,  
we'll love him while we may  
and for the happiness we've known  
forever grateful stay.

But should Thy angels call him  
much sooner than we've planned,  
we'll brave the grief that comes  
and try to understand." '

## **Een kind geleend van God**

'Ik leen je voor een tijdje  
een kind van mij', zei God,  
om van te houden als het leeft  
en te betreuren als het sterft.

Voor één of twee jaar kan 't zijn  
of mogelijk wel drie dozijn,  
maar wil je – voor zolang het duurt –  
voor hem zorgen, namens mij?

Met zijn bekoringen zal 't je verblijden  
en – blijft hij slechts een korte tijd –  
heb je zijn lieve herinneringen  
om je te troosten als je lijdt.

Ik kan je niet beloven dat het blijft,  
want alles van deze aarde keert terug,  
maar ik wil dat de lessen die er te leren zijn  
ook door dit kind worden geleerd.

Ik heb de hele wereld afgezocht  
op zoek naar echte leraren  
en uit het land der levenden  
heb ik jullie uitverkoren.

Zul je hem al je liefde geven?  
En je werk niet nutteloos vinden?  
Kom ik mijn uitgeleende kind  
weer halen, zul je me dan niet haten?

Is het waar dat ik ze hoor zeggen:  
'Heer, Uw wil geschiede.'  
Voor de vreugde die Uw kind ons brengt  
riskeren wij de rouw om hem.

We beschermen hem met tederheid,  
hebben lief zolang het mag  
en voor 't door ons gekend geluk  
zullen we U altijd dankbaar zijn.

Mochten Uw engelen hem roepen  
veel eerder dan wij dachten,  
dan trotseren we 't verdriet  
en zullen dan begrip betrachten.

Dit gedicht geeft een mooi beeld van de karmische patronen waardoor we met elkaar verbonden zijn. Zo beïnvloeden we elkaar en komen ouders en kinderen bij elkaar om van elkaar te leren. Wij hebben zo ook veel van Tycho mogen leren. Mensen proberen elkaar te steunen op hun weg, ofschoon het soms heel moeilijk is om goed in te voelen waarmee de ander werkelijk geholpen kan worden. Kun je een ander wel helpen? De ander kan alleen zichzelf helpen! Dat is mijn ervaring. Er kunnen veel mensen om je heen staan en dat is heel fijn maar uiteindelijk moet je het toch zelf doen. Het is een innerlijke weg, die je slechts alleen kunt gaan. Niemand anders kan het voor je doen. Vaak weet je het zelf even niet meer en dan is het fijn als een ander een hand toesteeft en even een stukje met je meeloopt in moeilijke tijden. Uiteindelijk moet je wel zelf lopen en de juiste ‘innerlijke’ stappen zetten.

Het is belangrijk om positief te leven. Dat is gunstig voor je karma. De zusters hier zijn daar een groot voorbeeld in. Hun hele leven stellen zij ten dienste van God en hun medemensen. Ze zijn de hele dag bezig met bidden of voor ons te zorgen. Daarnaast hebben ze samen veel plezier. We zien ze genieten van onze aanwezigheid en ze komen graag bij ons aan tafel zitten.

Die laatste dag heb ik bijna de hele ochtend in de oude kapel doorgebracht. Christien kwam binnen met twee bloemen in haar hand uit de kloosterkapel. Ze legde een roze neer bij het kruisje van Eva Maria en een witte bij Tycho’s kruisje. Dit was een mooi gebaar dat me ontroerde en me diep in mijn hart raakte. Ik kon haar niets zeggen op deze stiltedag. Dat was maar goed ook, want mijn gevoelens waren niet in woorden uit te drukken. We keken elkaar aan en begrepen elkaar. We sloegen de armen om elkaar heen, drukten onze harten tegen elkaar en communiceerden zo van hart tot hart. Het was goed zo, want woorden zouden alleen maar afbreuk hebben gedaan aan de boodschap. We hebben daar samen een tijd staan kijken naar het altaar, dat een beetje het altaar was geworden van Eva Maria en Tycho door wat er deze week allemaal voor hen was neergelegd. Het was zo mooi om te zien hoe het zonlicht door het kleine raampje achter het altaar naar binnen viel en hun kruisjes verlichtte. Het was daardoor een heel intens en bijzonder samenzijn op deze laatste dag. Ik heb ’s middags wat steentjes, takjes, dennenappels en boomschors verzameld om mee naar huis te nemen voor een schilderij dat ik in gedachten had als verwerking van deze week. Mocht ik deze vruchten van Moeder Aarde wel oprapen? Ik twijfelde en heb voor beiden nog een dennenappel geofferd uit mijn verzameling en naast hun kruisjes neergelegd op het altaar. Ik hoopte dat het hen goed gaat Boven. Toen ik ’s middags op mijn kamertje kwam dat we onderling al lachend onze kloostercel noemden, zag ik dat het slakkenhuisje van de Monte Sebasio, dat ik al eerder deze week op een steentje had gelegd, op een andere plek zat. Hij was op het takje gaan zitten dat ik ernaast had gelegd. Dit takje had vier zijtakjes waarvan het onderste was afgebroken. Dit afgebroken takje stond symbool voor Tycho’s korte en plotseling afgebroken leven. Het slakje was juist op dit onderste takje gaan zitten. Toen ik het er vanaf probeerde te halen om in te pakken, ontdekte ik dat het vast zat en het slakje nog leefde. Het was blijkaar op zoek gegaan naar voedsel want het lag al vanaf woensdag op mijn altaartje. Ik dacht dat het dood was en had het daarom meegenomen omdat ik het zo symbolisch vond: een slakje dat zich terugtrekt in zijn huisje en op die manier onzichtbaar wordt voor zijn omgeving. Tycho heeft zich ook teruggetrokken in een andere wereld en is nu onzichtbaar voor ons. Nu geeft hij echter opeens weer een teken, zoals overgegene zielen dat vaak doen, en kruipt hij juist op dit takje. Is hij dat alweer? Ik heb het slakje echter weer de ruimte gegeven in de natuur, waar hij thuishoort zolang het zichzelf nog moet voeden. De steen en het takje heb ik dankbaar mee naar huis genomen als een relikwie van deze week.

Na de zeer schaarse avondmaaltijd hebben we afscheid genomen van de zusters en de andere gasten. Zuster Marianne was erg geëmotioneerd. Ze zal ons missen want we brachten een vrolijke energie in het kloostertje. Ze kwam altijd graag bij ons zitten en we hadden samen veel plezier. Toen we naar onze kamer liepen vroeg Fernando of we geen honger hadden en Inge zei: ‘Ja.’ Hij had met ons te doen en zag ons de volgende ochtend al helemaal uitgehongerd achter het stuur zitten op weg naar Nederland. Hij rende naar zijn kamer en kwam met een restant chips tevoorschijn. Op deze stiltedag probeerde hij ons in gebarentaal duidelijk te maken dat de zusters dit natuurlijk niet mochten zien. Het was immers een vastendag. We moesten hartelijk lachen om de gebaren die hij maakte. Ik stopte de chips lachend onder mijn T-shirt om hem te laten zien dat we zijn boodschap hadden begrepen. Vervolgens liep hij naar zijn auto en haalde voor ieder van ons een Tau-kruisje van olijfbomenhout, een prentje met het kruis dat tot Franciscus heeft gesproken en een boekenlegger met het gebed van Franciscus op de achterzijde. Dit gebed zong hij samen met zijn neef voor ons als afscheid in de oude



kapel. Een mooier afscheid hadden we ons niet kunnen bedenken. Ze stonden te zingen voor het altaar met een stem alsof het operazangers waren. We waren erg ontroerd en vonden het jammer dat we door ons gebrekkige Italiaans niet meer konden zeggen dan 'grazie'. Daarna hebben wij afscheid genomen van de oude kapel waar deze week zoveel met me was gebeurd. We stonden voor het altaar waar de Peace Flame nog brandde en waar de kruisjes en de bloemen nog lagen. Op mijn voorstel zongen we de mantra 'Dhanyavad Ananda' nog een keer. Ik drukte er mijn dankbaarheid mee uit. Ik liep nog één keer naar het altaar, wetend dat dit voorlopig de laatste keer zou zijn. Ik had ook het gevoel dat ik opnieuw afscheid van Tycho moest nemen en hem weer verder los moest laten. Alsof ik hem hier achter moest laten. Toen ik voor de kaars stond, zag ik dat Ingeborg het houten kruisje dat ze voor Tycho had gevonden voor de kaars had gezet en een vlinder had neergelegd in de vorm van twee stukjes boomschors. Het kruisje heeft de hele week op haar kamer gelegen bij haar kaarsje. 's Middags kreeg ik nog een lief briefje van haar waarin ze me bedankte voor het deelgenoot mogen zijn van mijn reis naar Tycho. Toen ik alleen voor het altaar stond, raakten het kruisje en de vlinder mijn ziel. De tranen stroomden over mijn wangen. De pijn van het loslaten was tot op het bot voelbaar in mijn hele lijf. Ik voelde ook dat ik van deze kostbaarheden niets mee moest nemen om het loslaten en het onthechten nog sterker te maken. Ik wierp nog één blik op het altaar om zo alles in mijn hart mee te nemen. Het was goed zo en ik liep snikkend de kapel uit. Bij de deur stond Ingeborg op me te wachten en pakte me heel lief vast. Dit had ik even nodig. We hebben daar nog een tijdje samen bij de uitgang gestaan en zijn toen stilletjes naar onze kamer gelopen.

### *LOSLATEN*

*Jij, die zo zielsverbonden  
was met mij  
moet ik nu laten gaan.  
Dit intense proces  
brengt mij nader tot  
mijn werkelijke zijn,  
mijn diepste wezen,  
mijn innerlijke kracht*

*Loslaten is het accepteren  
van jouw overgaan,  
is met heel mijn wezen  
'ja' zeggen tegen dat  
wat mijn levenspad kruist,  
is een dagelijkse oefening  
in het vinden van  
innerlijke rust en vrede.*

*Loslaten is jouw ziel  
verder laten reizen  
op zijn weg  
zodat hij opnieuw  
geboren kan worden  
nu of later  
hier of elders.*

*Loslaten is onthechten  
is overgave  
is vertrouwen  
is doorstromen  
met mijn Zelf  
met wat is*

*en niet meer is.*

*Loslaten is dankbaar zijn  
voor wat is geweest  
voor ons korte samenzijn  
voor de vreugde die we  
samen mochten beleven  
voor alles wat ik  
van jou mocht leren  
voor de dierbare herinneringen  
waarmee ik de leegte  
in mijn hart probeer te vullen.*

Later op de avond hebben we buiten op het trapje samen thee gedronken en de week geëvalueerd want na het avondgebed mocht er weer gesproken worden. We kwamen tot de conclusie dat het voor ieder van ons een hele bijzondere ervaring is geweest om op deze manier in Italië een week in een klooster door te kunnen brengen, nog wel daar waar Franciscus waarschijnlijk gewandeld heeft. Ik heb iedereen een goede laatste nacht toegewenst en ben daarna met mijn slaapzak onder de arm naar mijn plekje gelopen achter de kapel om de nacht door te brengen. Het was al erg donker en de eerste sterren werden al zichtbaar. Ik zei nog lachend tegen Inge: 'Doe de deur maar niet op het nachtslot. Dan kan ik vannacht nog naar binnen als er opeens een wild zwijn naast me staat.' Ik legde mijn slaapzak neer onder mijn boom en zette nog even een kaarsje op een steen aan mijn hoofdeinde en ben er een tijdje bij gaan zitten. In deze korte meditatie vroeg ik om bescherming voor de nacht. Beneden keek ik uit over Assisi met zijn lichtjes alsof ik uit een vliegtuig omlaag keek en boven me was er het licht van de sterrenhemel. Ik werd omringd met licht en het voelde in mezelf ook heel licht. Het was goed om deze laatste nacht hier door te brengen in de armen van Moeder Aarde en ik kroop voorzichtig in mijn slaapzak. Ik wilde de dieren om me heen niet wakker maken. Boven me straalden de sterren alsof Tycho zijn licht over me uitzond. Het was doodstil en ik hoorde alleen de geluiden van hagedissen en slangen die er rondkropen. Even dacht ik dat ik voetstappen hoorde en bekroop me een angstig gevoel. Zou ik hier dan toch niet alleen zijn? Ik hoorde allerlei vreemde geluiden, maar sprak mezelf toe en hield mezelf voor dat hier niemand kon zijn. Ik wist dat ik hier helemaal alleen was met de dieren zoals Franciscus dat ook vaak was. Nadat ik de eerste mier buiten mijn slaapzak had gezet, sprak ik ze toe en vroeg of ze me vannacht met rust wilden laten. In de verte hoorde ik een geluid dat leek op dat van huilende wolven. Misschien waren dat wel de wilde zwijnen? Alweer even die angst! Overal hoorde ik geritsel van dieren. De aarde was nog lang niet in rust en ik daardoor ook niet terwijl het toch al na middernacht moest zijn. Ik besloot visualiserend een cirkel om me heen te trekken en alles wat ik niet bij me in de buurt wenste buiten deze cirkel te plaatsen. Ik voelde me er veiliger en rustiger door. In een overpeinzing keek ik terug op deze bijzondere stilte- en vastendag. Een dag waarop ik opnieuw door een laagje heen ben gegaan. De dagen hiervoor heb ik het voorbereidende werk gedaan. Het is ook zo bijzonder om de hele dag je eigen stem niet te horen. Terwijl ik alles lag te overdenken, werd het steeds stiller om me heen. De vogels en eekhoorns begonnen aan hun nachtrust en ook de hagedissen staakten hun speurtochten. Alleen de krekels bleven maar doorgaan. Het leek wel alsof ze steeds meer lawaai maakten. Hoe rustiger het in mezelf en buiten mezelf werd, des te meer voelde ik de onrust van Moeder Aarde waarop ik me te ruste had gelegd. Het leek wel alsof ik haar energie onder me door voelde stromen. Misschien lig ik wel op een ley-lijn want ik lig hier vlak achter de oude kapel. Kapellen en kerken werden vroeger altijd op kruispunten van ley-lijnen gebouwd waardoor het energetisch hele krachtige plaatsen waren. Ik weet echter uit de tijd dat ik aardrijkskunde gaf, dat de aarde altijd in beweging is. Er is altijd wel ergens een kleine aardbeving of aardshok, een vulkaanuitbarsting of geiser, die actief is maar ik wist niet dat je dat zo goed kon voelen. Mijn lijf ging ook protesteren want het was toch wel een erg ongelijke, rotsachtige en harde ondergrond waar ik met mijn dunne katoenen slaapzakje op lag. Kortom het was een hele worsteling met Moeder Aarde. Zij gaf niet mee en ik ook niet. Ik ben op mijn linker zij gaan liggen en ben gaan visualiseren dat mijn lichaam steeds zachter werd en dat werkte. Ik lag in de foetushouding in de armen van Moeder Aarde en kon me helemaal over geven. Ik liet me graag met liefde dragen zoals een kind dat doet. Dit deed

me weer denken aan de vele uren dat Tycho in mijn armen heeft gelegen. Hij heeft zelfs ruim een jaar borstvoeding gehad. Dat was een heerlijke tijd waar we beiden van genoten. Zo genoot ik nu ook en kon me helemaal overgeven. Het moet inmiddels al wel drie uur in de nacht zijn geweest. Het was donker en stil, met uitzondering van de krekels. De mensen en dieren sliepen en volgden het ritme van de aarde, maar ik had nog geen minuut geslapen met een lange reis voor de boeg. Ik had met mezelf afgesproken vol te zullen houden, want Franciscus sliep bijna het hele jaar door buiten met zijn medebroeders. We hebben hun grotjes gezien waarin ze een beetje beschermd lagen tegen regen en wind, maar wel op de kale rotsen. Dat moet nog harder zijn geweest dan waar ik lag. Slapen zat er echter niet meer in, want toen ik na al die uren strijden en lijden eindelijk goed lag, werden de dieren alweer wakker om me heen. De hagedissen kwamen weer in beweging en er sloop ook weer een beestje in mijn slaapzak, die me in dit laatste uur nog een aantal beten bezorgde. Om halfvier liep de wekker af en ben ik rustig opgestaan. In het donker heb ik mijn spulletjes ingepakt en mijn slaapzak opgerold. Ik heb nog even een laatste blik geworpen op Assisi bij nacht, wetende dat het waarschijnlijk wel een tijd zal duren voordat ik hier weer terugkom. Daarna heb ik Moeder Aarde bedankt door even mijn handen op de grond te leggen en heb haar gevraagd om me vandaag tijdens de reis bij te staan, want ik had niet geslapen en wist dat ik samen met Ingeborg 1600 km moest rijden. Ik was echter absoluut niet moe en voelde dat ik op een andere manier hier voldoende energie gekregen had om de reis aan te kunnen. Het was nog aardedonker en ik vond het toch wel moeilijk om afscheid te nemen van dit dierbare stukje Italië. Ik heb nog even tegen mijn boom gestaan, die me die week zoveel kracht had gegeven. Vervolgens heb ik mijn handen op de muur van de kapel gelegd waar ik deze week zoveel heb mogen achterlaten en mocht ontvangen. Ik had het gevoel dat ik voor de laatste keer afscheid nam, zoals ik ook mijn handen op Tycho's kist heb gelegd voordat we hem lieten zakken in zijn graf. Het was goed zo. Ik moest gaan. De deur stond al open en mijn reisgenoten waren blij dat ze me zagen verschijnen. Ik heb snel een douche genomen om de nacht van me af te spoelen en ik heb vlug een afscheidsbriefje geschreven voor de zusters om hen nogmaals te bedanken. Ik heb er een kaarsje bijgedaan en een prentje met de 'Praying hands'. Voor de deur van de twee Italianen heb ik nog een briefje en een appel neergelegd, want iets anders had ik niet meer.

Om kwart over vijf verlieten we zo rustig mogelijk het kloosterterrein. Het was nog donker en iedereen sliep. Ik reed heel voorzichtig de berg af, neerkijkend op Spello en Assisi. Met hun vele lichtjes lagen ze voor ons te stralen. Voordat we de snelweg opreden, namen we met een laatste blik afscheid. Onderweg zagen we 'Broeder Zon' opkomen, die krachtig en stralend zijn licht verspreidde over het landschap. We reden hierdoor van het donker naar het licht, zoals deze hele week ook voor me is geweest. Naarmate de week vorderde, werd het steeds lichter in en om me heen. Daarom kon ik ook zo genieten van deze schitterende zonsopgang op deze laatste dag. Noord-Italië was geweldig. Ik houd van het ruige landschap in de Dolomieten. Mijn gedachten gingen terug naar onze laatste **zomervakantie die we met Tycho** hier hebben doorgebracht. Van deze vakantie staat een foto in de keuken. Hij is gemaakt op onze laatste gezamenlijke huttentocht. Ik voelde ook weer het verlangen om volgend jaar terug te keren naar deze bergtoppen en misschien wel dezelfde huttentocht te maken als toen. Om halftwee in de middag passeerden we de Italiaanse grens en mijn intuïtie vertelde me dat we nog diezelfde avond in ons eigen bed zouden slapen. Ik genoot van het landschap in Oostenrijk. Het was veel groener, lieflijker en minder ruig dan de Dolomieten. Ook hier hebben we veel bergtochten gemaakt. Tycho zat tijdens zijn jonge jaren in een stoeltje bij Ton op zijn rug en keek verwonderd om zich heen. De reis verliep voorspoedig. Het leek wel alsof we naar huis werden gezogen. We hebben veel geluisterd naar de CD van 'Broeder Zon en Zuster Maan'. Ook door Duitsland ging de reis erg vlot en betrapte ik me er regelmatig op dat ik wel 150 km per uur reed. We 'vlogen' over de autobaan. Dit gevoel werd nog versterkt doordat ik het lied van Radhika meezong: *'Fly like an eagle..., coming from the mountain..., to set my soul free.'* Het maakte me helemaal blij van binnen, want ik had inderdaad het gevoel dat mijn ziel van een zware last was bevrijd. Aan het einde van de dag werden we beloond met een schitterende zonsondergang. We reden een helling af terwijl de zon als het ware voor ons in het dal lag, omringd met een prachtige rode gloed die het hele dal vulde. De wolken schoven langzaam voor de zon waardoor het zonlicht een gouden omlijning gaf aan de bewolking. Het leek wel alsof zich in de lucht een berglandschap bevond met gouden toppen. Daar waar Tycho nu is, ziet het er misschien ook zo uit. Ik weet het niet maar kan het alleen maar wensen voor hem want hij hield zo van de bergen. Het was een adembenemend uitzicht en ik had het gevoel dat Broeder Zon ons een laatste groet bracht van de H. Franciscus als afsluiting van deze unieke week. Tegelijkertijd

hoorde ik het lied van Terry Burke *'Adieu Soleil'* wat me ontroerde want deze tekst is zo verbonden met Tycho, zijn eerste sterfdag en het grote loslaten. We namen niet alleen afscheid van de zon voor vandaag maar ik heb deze week ook weer afscheid genomen van Tycho, waardoor ik weer een stukje verder ben in mijn rouwproces en op mijn weg zonder hem. Het zonlicht veranderde van geel-wit naar oranje en ging vervolgens met een dieprode kleur onder alsof hij me weer helemaal omlaag trok naar de aarde. Ik voelde me sterk en krachtig. Ik had veel innerlijk werk verzet in deze week. Om tien uur in de avond passeerden we de Nederlandse grens bij Venlo en om kwart voor twaalf was ik thuis. Ik kon terugkijken op een geweldige week en ben veel lichter thuisgekomen dan ik vertrok. Ik heb een hele last achtergelaten in Assisi en ben Franciscus, Assisi, de zusters en mijn reisgenoten dan ook intens dankbaar voor deze unieke en helende week. Dit hoofdstuk wil ik graag afsluiten met de reisgroet van Franciscus. Hij gaf deze woorden altijd mee aan iedereen die op reis ging en uiteindelijk zijn wij allemaal als een pelgrim onderweg op onze levensreis.

### **'Pace e Bene'**

## 5. Pelgrimstocht naar Santiago de Compostela

In mei 2001 kreeg ik het verlangen om naar Santiago de Compostela te lopen, omdat ik graag een tijd alleen wilde zijn in de natuur. Dat zou me weer de mogelijkheid geven om stil te staan bij mezelf en bij het verlies van Tycho. Wandelend door de bergen zou ik zo terug kunnen kijken op mijn leven, met name naar de veelbewogen intensieve jaren na de dood van Tycho. Het zou me de ruimte geven om na te kunnen denken over de toekomst, die op 16 december 1999 totaal anders is geworden. Dat betekende dat ik 1 juni 2002 zou vertrekken en een jaar de tijd zou nemen om dit plan voor te bereiden. Ik heb hier enkele weken in gedachten mee rond gelopen voordat ik zeker wist dat ik dit wilde. Toen ben ik het pas uit gaan spreken met de gedachte dat als ik erover ging praten, dat ik het dan ook zou gaan doen. In juni kon ik tegen mijn cursisten vertellen dat ik het volgende seizoen maar tot 1 juni 2002 les zou geven waarop vele positieve, enthousiaste reacties kwamen. In augustus moest ik voor de planning van al mijn cursussen in het nieuwe seizoen hiermee rekening houden. Zo begon het plan steeds meer vorm te krijgen. Ik werd lid van de Nederlandse Jacobsvereniging die informatie verstrekt aan pelgrims over de verschillende routes en overnachtingsmogelijkheden. Steeds meer mensen kwamen er op mijn pad, die de tocht hadden gelopen of pelgrims kenden die me al voor waren gegaan. Ik werd steeds enthousiaster en meer gemotiveerd om het te gaan doen, daar ik innerlijk voelde dat het me veel zou kunnen brengen. Toen er in januari een aantal boeken op tafel lagen over dit al ruim duizend jaar oude pelgrimspad vroeg Kevin: 'Mam, ga jij dit nu echt doen?', waarop ik een bevestigend antwoord gaf. Hij had gedacht en misschien ook wel gehoopt dat het een impulsief plan was dat weer net zo snel zou verdwijnen als het was opgekomen, maar het werd hem langzaam duidelijk dat het plan serieuze vormen aan ging nemen. Het is een eeuwenoud – en volgens sommigen magisch – pelgrimspad, dat voert langs wegen, bergen, valleien, steden en dorpen. Velen zijn mij voorgedaan, van Franciscus van Assisi, Karel de Grote tot Dante en Chaucer. In februari ben ik gestart met trainen. Ik liep elke zondag ongeveer 25 à 30 km. Het gewicht van mijn rugzak bouwde ik langzaam op. Op mijn verjaardag kreeg ik de Sint Jacobsschelp en een Nederlands vlaggetje van Ton voor op mijn rugzak zodat ik als pelgrim herkenbaar zou zijn. Ik besloot om mezelf te laten sponsoren. In mijn directe omgeving zamelde ik ruim 1200 euro in voor het weeshuis in India waar de opbrengst van dit boek ook naar toe gaat. Dit gaf me een goed gevoel en het weten dat ik niet alleen voor mezelf liep, maar dat ik hiermee ook nog weeskinderen in India kon ondersteunen op hun toch al zware levensweg. De laatste weken kwamen steeds meer vriendinnen afscheid nemen, die me nog een kleine ondersteuning meegaven voor onderweg. Men wist dat het niet veel mocht wegen, want mijn rugzak was eigenlijk al te zwaar, maar er werd daarom met zorg over nagedacht. Zo kreeg ik van Elly een medaille van de H. Christoffel voor aan mijn rugzak als bescherming, een bijzonder steentje van Christien, een lief, klein schelpje van Willemijn, en een takje van een beschermende houtsoort uit Bosnië van Emir. Is men toch bang dat er iets met me gebeurt? Ik had echter alle vertrouwen in mijn Hogere leiding. Ik wist dat ook Tycho me zou beschermen als dat nodig zou zijn. Mijn meditatiegroep gaf me een mooie geplastificeerde Ierse pelgrimszegen mee voor onderweg. Teuny, een goede vriendin stuurde me de dag voordat ik vertrok nog een klein zakje toe. Hierin zaten veertig minuscuul kleine rolletjes papier met voor iedere dag een meditatieve tekst of gedicht voor onderweg. Hieraan had ze zeker een dag werk gehad om al die teksten te zoeken, op te schrijven en op te rollen. De boekenkast stond ook vol met kaarten en brieven van vrienden die nog een bemoedigend woord wilden meegeven.

Op 31 mei was het zover dat Ton en Kevin me wegbrachten naar Breda waar ik met de bus vertrok naar Toulouse en op 3 juni begon de grote tocht in de Franse Pyreneeën vanuit St. Jean Pied de Port nadat ik nog eerst een dag in Lourdes had doorgebracht. Ik vond het erg spannend, maar was blij dat ik na al die voorbereidingen eindelijk aan het beginpunt van mijn 900 kilometer lange pelgrimstocht stond. De eerste dag was ontzettend zwaar omdat ik over de Pyreneeën moest. Ik heb de hele dag in de stromende regen en dikke mist gelopen, 1200 meter moeten stijgen waarna ik weer 800 meter moest afdalen. Deze dag heb ik veel gedacht aan onze bergsportvakanties samen met Tycho; hij was daarin altijd zo fanatiek en wilde graag als eerste de top bereiken. Na een uur zag ik echter al de eerste gele vlinder die me voorging op mijn pad. Ik voelde blijdschap en ontroering. Hij wees me de weg en ik wist op dat moment dat Tycho heel dicht bij me was en me zou leiden en beschermen. Ik heb 35 dagen gelopen en elke dag waren er gele vlinders op mijn pad. De ene dag veel, de andere dag weinig en soms maar één, maar dan wel juist op een cruciaal moment. Op die momenten dat ik dreigde te

verdwalen, wees de vlinder me de weg en in zware tijden kwam de vlinder me troosten. Hij was er als ik het even niet meer zag zitten door blaren, hitte, regen, een zware rugzak, geen slaappleats of verdriet. Tycho was daar als ik hem nodig had waardoor ik geen moment getwijfeld heb of ik het eindpunt wel zou halen.

De eerste dag sliep ik in Roncevalles in een grote abdij waar ik 's avonds de pelgrimsmis bezocht. Na de dienst mochten alle pelgrims naar voren komen en kregen de pelgrimszegen. Ik kreeg het gevoel dat ik opnieuw gedoopt werd en aan een nieuwe levensfase mocht beginnen. Een grotere beloning had ik me aan het einde van deze zware dag niet kunnen voorstellen. Ik had ook het gevoel dat ik mijn hele levenspad opnieuw ging lopen. Elke dag liep ik als het ware door een ander stukje van mijn leven heen. Ik keek er nog eens naar en kon het vervolgens loslaten en achter me laten. C.G. Jung heeft ooit gezegd dat een eenzame reis of pelgrimstocht symbool staat voor een geestelijke pelgrimstocht waarop de persoon het wezen van de dood leert kennen. Het is daarom een reis van bevrijding en verzoening, die vraagt om grote moed en overgave. Tijdens de tocht ervaar je dat het een ware inwijdingsweg is, die je gaat. Ik zag ook hoe de dood als een rode draad door mijn leven liep. Tevens werd mij duidelijk hoe het een deel van mijn toekomst zou gaan bepalen. In mijn werk kom ik veel mensen tegen die vastlopen in een rouwproces en hierbij hulp zoeken. Men voelt zich vaak niet begrepen door hulpverleners, omdat deze de ervaring niet hebben. Onderweg heb ik vele medepelgrims mogen ontmoeten. Er waren velen met mij onderweg om een verliessituatie een plaatsje te geven in hun leven of op zoek naar zingeving. Ik heb veel gesprekken gevoerd en mensen proberen te inspireren. Ik gaf hun vaak de volgende tekst mee, die mij tot grote steun is geweest waarvan ik een aantal kopieën bij me had.

*God grant me the serenity  
to accept the things  
I cannot change*

*The courage  
to change the things  
I can*

*The wisdom to know  
the difference.*

Velen waren stilgezet op hun levensweg door een ingrijpende gebeurtenis en op zoek naar een manier om hiermee verder te gaan. Eric, een jonge Australiër citeerde John Lennon: *'Life is what happens when we are making other plans'*. Het bracht me weer even terug naar 16 december 1999 en de dagen erna. Mijn agenda stond vol met andere plannen, maar ik werd gedwongen daarvan af te wijken door wat er op dat moment in mijn leven gebeurde. Die dag werd een keerpunt in mijn leven, dat niet was gepland. Wij hadden naar aanleiding hiervan met een aantal Brazilianen een lang en intensief gesprek over het leven in 'het hier en nu'. Het boek van Eckhart Tolle: *'De kracht van het Nu'* werd uitgebreid besproken. Het is een bestseller op het moment en al in 15 talen vertaald. De meeste van ons hadden het ook gelezen. Deze pelgrimstocht was een onderdeel van onze zoektocht. We hoopten onderweg de oplossing of verlossing te kunnen vinden. Door zolang alleen te zijn en intens met jezelf en je leven bezig te zijn, kom je tot nieuwe inzichten. Op vele waarom-vragen zul je antwoord krijgen. Zo liepen we allemaal met ons eigen doel en de eerste vraag die werd gesteld als je iemand ontmoette was meestal: *'Wat heeft jou hierheen gebracht?'* Zo ontstonden bijzondere gesprekken met bijzondere mensen, die ik tot op de dag van vandaag nog in mijn hart meedraag. We deelden onze meest intense levenservaringen, diepe pijn en wanhoop terwijl we over een stil bergpad liepen. Ik heb veel gezien onderweg zoals kerken, burchten en ruïnes maar het mooiste monument was het hart van de mensen die ik mocht ontmoeten. Iedere pelgrim loopt hier met zijn eigen opdracht, zijn eigen pijn en lijden en zoekt heling, inzichten en verlossing. Mensen uit de hele wereld ben ik er tegengekomen, van 17 jaar tot 72 jaar oud, uit Brazilië, USA, Canada, Australië, Zuid-Afrika en heel Europa. Ik heb zes weken geen Nederlands gesproken. Ik heb ook ontdekt hoe belangrijk vertrouwen, overgave en wilskracht zijn in het leven maar met name voor deze tocht:

- vertrouwen op jezelf, je Hogere Zelf, weten dat je geleid wordt;
- overgave aan wat je tegenkomt onderweg zoals mist, storm, wind, regen, hitte (44 °C), verdwalen, agressieve honden, geen slaapplekken, 1200 meter klimmen;
- wilskracht om je einddoel te bereiken en iedere dag weer door te gaan tot de laatste kilometer is volbracht met een zware rugzak, blaren en in een verzengende hitte.

Dit alles behoort tot het pelgrimeren. Het heeft me veel gebracht, onder andere nieuwe inzichten, heling en weer een stap voorwaarts in de verwerking van het verlies van mijn zoon. Ik heb hem verder los kunnen laten waardoor er meer innerlijke rust en ruimte is ontstaan, alsof ik onderweg een last heb kunnen achterlaten. Dit werd onder andere gesymboliseerd in de steen die ik meenam van Tycho's boom in onze tuin. Deze steen heb ik 550 kilometer meege dragen in mijn rugzak en bij het *Cruz de Ferro* achtergelaten. Dit ijzeren kruis staat op het hoogste punt van de route en is tevens één van de hoogtepunten onderweg. Op deze plek laat iedere pelgrim zijn steen achter die hij van thuis heeft meegenomen. Hij staat symbool voor iets dat hij los wil laten. Dit was voor mij een heel emotioneel moment, maar ook een hoogtepunt in de tocht. Kristien, een Duitse vrouw, die ik al enkele dagen eerder had ontmoet, stond beneden aan de berg van het *Cruz de Ferro* op me te wachten nadat zij er haar steen had neergelegd. We hebben elkaar in de armen gesloten en gehuild. Op dat moment wisten we nog niet dat onze stenen dezelfde pijn symboliseerden maar ik voelde wel een intense verbondenheid. Later vertelde ze me dat ook haar zoon was verdronken en haar hierheen had gebracht. We stonden samen voor het kruis waar we onze zonen in de vorm van een steen hadden achtergelaten. Toeval dat ik haar daar ontmoette? Voor mij niet! Het doet me denken aan de woorden van Albert Schweitzer: 'Toeval is het woord dat God gebruikt als hij incognito wil blijven'. Ik heb daarna een stil plekje gezocht in de bergen, de Peace Flame aangestoken die ik elke dag even brandde in de natuur of in een refugio – pelgrimsherberg – en het universum bedankt voor dit bijzondere moment van delen in loslaten.

### *Cruz de Ferro*

*Het IJzeren Kruis  
hoog boven de mens  
hoog boven de  
vele stenen  
hier naartoe  
gedragen.  
Eeuwen lang  
pelgrim na pelgrim  
hier naar boven  
geklommen  
met zijn steen  
zijn ballast  
verlangend naar  
bevrijding van  
pijn, verdriet  
en andere banden.  
Al deze stenen  
met hun eigen verhaal.  
Het verlangen van de mens  
die ze achterliet.  
Dit kruis  
symbool voor lijden  
buijen  
weer opstaan  
en verder gaan.*

Het gaan van de tocht – Camino – is een bewuste en onbewuste zuivering. Het is luisteren naar de roep van je hart en gaan zonder te weten waar je uitkomt. Het gaat niet om Santiago als doel. Het gaat om het lopen, de beweging, de innerlijke beweging die door de uiterlijke beweging wordt veroorzaakt en die doorgaat als je in Santiago bent aangekomen, als je thuis bent en nooit meer ophoudt. Het gaan van de weg brengt je in verbinding met de natuur en je levensstroom, die altijd doorgaat. Een oud gezegde van de indianen is:

*‘Wie de aarde aanraakt, is in harmonie met de natuur.’*

Ik heb veel tekenen uit de natuur gekregen van onder andere de zon, de vlinders, de koekoek en de adelaars. De natuur heeft een verbazingwekkend vermogen ons in harmonie te brengen met wie we werkelijk zijn. Zij kan ons bevrijden van pijn, verdriet en andere ballast. Wandel ze weg! Ik heb ervaren dat dit oude pad op velerlei manieren voedend is en ontdekte dat ik heel weinig voedsel nodig had terwijl ik toch elke dag zo’n 8 à 10 uur onderweg was. Als ik een dag niets te eten had was dat geen probleem en dat gaf me een heel rustig gevoel. Ik zag soms de paniek bij medepelgrims als hun voedsel oprakte en er in dat gebied niets te koop was. Het pad loopt over ley-lijnen. Dit zijn krachtlijnen over de aarde waar de energie heel krachtig is. Ik kon me openen voor deze helende aardekrachten, die voedend waren op alle niveaus van mijn Zijn, fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Ik was hiervan diep onder de indruk en sprak hierover met een Duitse pelgrim die dezelfde ervaring had.

Ik heb 900 kilometer lang gele pijlen en de Sint Jacobsschelp, die symbool staat voor deze pelgrimstocht en als richting aanduiding wordt gebruikt, gevolgd. Iedere pelgrim draagt deze schelp op zijn rugzak als herkenning. De laatste dag van mijn tocht naar Santiago becroop me een dubbel gevoel. Enerzijds was ik heel blij dat ik die dag mijn einddoel zou bereiken na al die kilometers lopen en anderzijds had ik het gevoel dat ik er nog lang niet mee wilde stoppen. Ik wilde zolang mogelijk over deze dag doen en had het gevoel dat ik bij iedere boom wilde gaan zitten en wilde genieten van de natuur voordat ik weer het gewone hectische leven in moest stappen waar deze grote drukke stad toch een afspiegeling van was. Ik heb die ochtend vele malen een moment van stilte en meditatie genomen voor mezelf alsof ik mijn tocht, mijn innerlijke reis wilde verlengen en mijn aankomst wilde uitstellen.

*Water*

*Ik zit hier  
tegen een boom  
Ik hoor het water  
langzaam aan me voorbij  
stromen en denk aan Tycho  
Steentjes gooien  
dammetje bouwen  
pootjebaden  
water, water, water  
Jouw leven  
Jouw dood  
Mijn pijn  
Mijn heling.*

De aankomst op 4 juli in Santiago was overweldigend. Vooral het samenzijn met alle pelgrims die ik onderweg had ontmoet tijdens de pelgrimsmis in de grote kathedraal was een onvergetelijke ervaring. We werden bedwelmd door het immens grote wierookvat. Dit moment voelde als een initiatie – inwijding – en raakte me zo diep dat het mijn tranen deed stromen van ontroering. Velen deelden hun tranen met mij en voelden dezelfde emoties van blijdschap, ontroering maar ook pijn, die op dit moment juist zo voelbaar was en ons nog even duidelijk maakte waarom we op pad waren gegaan. Het wierookvat bracht me ook weer terug naar het moment tijdens de begrafenis van Tycho, waarop de



pastoor met wierook zijn lichaam zuiverde voordat we hem teruggaven aan Moeder Aarde. Dit moest  
blijkbaar op deze dag ook zo zijn, want de dag ervoor en erna werd het vat niet gebruikt. Het was ook  
zo'n bijzondere dienst doordat een Zwitsers echtpaar iedereen toesprak, omdat zij als huwelijksreis  
deze tocht hadden gelopen vanaf hun woonplaats in Zwitserland. Onderweg had ik al vaak met ze  
gesproken en ik kreeg enkele maanden later een uitnodiging om dit heuglijke feit in Zwitserland nog  
eens te komen vieren. Die dag hebben we samen door de straten van Santiago gedanst en gezongen om  
uiting te geven aan onze vreugde en andere emoties.

### *Pelgrim*

*Als je Santiago wil bereiken  
draag dan met je mee:  
liefde voor alles wat  
je mag ontmoeten onderweg  
Mededogen voor je medepelgrims  
vreugde en gelijkmoedigheid in je hart  
een gezond lichaam  
en een verstillde geest*

*Weet dat God in je aanwezig is  
en je begeleidt op je pad  
Voed jezelf uit deze innerlijke Bron  
en met alle schoonheid  
die je in de natuur mag ontmoeten  
Dan zul je weinig ander voedsel  
nodig hebben*

*Ga voort dag na dag  
met je doel voor ogen  
De weg naar binnen  
die je steeds dichterbij  
bij God brengt  
in alles aanwezig  
op je pad*

Ik voelde echter dat Santiago niet mijn eindpunt was en wilde nog ongeveer 100 kilometer doorlopen  
naar Finisterre. Vroeger was dit het eindpunt voor de meeste pelgrims en dacht men dat dit het einde  
van de wereld was: Finis Terra. Ik spreek dan over de tijd voordat Columbus Amerika had ontdekt.  
Men verbrandde daar zijn kleren op het strand, omdat men bang was besmettelijke ziektes mee naar  
huis te brengen. Men kocht nieuwe kleren en ging letterlijk en figuurlijk als een nieuw mens weer  
terug naar huis. Tevens zocht men hier een St. Jacobsschelp op het strand die men meenam naar huis  
als bewijs dat men hier werkelijk was geweest. Tegenwoordig start echter iedere pelgrim al met deze  
schelp. Ik realiseer me ook goed dat het pelgrimeren van nu niet te vergelijken is met dat van vroeger.  
Toen werden vele pelgrims ziek door slechte voeding, drinkwater, kleding en schoenen. Het gevolg  
was vaak dat ze onderweg overleden wat bleek uit de vele pelgrimskerkhoven die ik passeerde. Ik  
droeg het Tau-teken, dat Tycho heeft gedragen aan een kettinkje. Hier in Spanje werd het verkocht en  
gedragen als pelgrimskruis. Ik was verbaasd, want ik kende het niet anders dan als het kruis van de H.  
Franciscus en wist ook dat hij dit oude pelgrimspad had gelopen rond 1200. In veel kerken en oude  
pelgrimsherbergen kwam ik afbeeldingen en gebeden van Franciscus tegen. Ik vond het heel bijzonder  
dat ik dit oude Tau-teken – vrede en alle goeds – hier weer tegenkwam, want het is voor mij zo  
verbonden met Tycho. Iedere keer als ik het zag, kreeg ik het gevoel alsof ik iets van hem tegenkwam.  
Ik wilde mijn pelgrimstocht ook graag beëindigen in de natuur op het strand aan de voet van de  
oceaangolven zoals de pelgrims dat vroeger deden en niet in een grote drukke stad als Santiago. Na

een rustdag ben ik verdergegaan samen met Kathrien uit Duitsland en Helga uit Oostenrijk. De gele pijlen en de schelpen hebben ons naar de zee geleid waar we op het strand van de Atlantische Oceaan ritueel onze sokken hebben verbrand waar we zoveel kilometers op hadden gelopen, die ons hier naar toe hadden gebracht en zoveel pijn vertegenwoordigden. Het werd langzaam eb terwijl we toekeken hoe onze sokken opgingen in de vlammen. Het zeewater nam de as mee en spoelde het strand schoon waardoor het een heel bijzonder afsluitend reinigingsritueel werd. Die dag pakte ik ook niet voor niets de volgende meditatieve tekst uit mijn zakje dat Teuny met zorg voor me had samengesteld..

*In de muziek van het stromende water klinkt de vreugdevolle zekerheid: 'Ik zal de zee worden.' Dat is geen ijdele arrogantie, het is ware bescheidenheid, want het is de waarheid. De rivier kan niet anders.*

*Rabindranath Tagore*

Dit ritueel paste ook zo goed bij Tycho, die altijd met vuur speelde en zich zo graag met water omhulde waarin hij ook is overgegaan. Water en vuur waren zijn favoriete elementen die zich hier verbonden met elkaar aan het einde van mijn pelgrimstocht in dit afsluitende ritueel. Een mooiere afsluiting had ik me niet kunnen wensen. Misschien heeft hij het wel zelf gearrangeerd? Op het moment dat de laatste restjes as door de golven werden meegenomen, vloog er een grote meeuw rakelings over me heen en schreeuwde me luid toe! Ik kreeg meteen het gevoel dat dit weer een signaal van hem was. Alsof hij me wilde zeggen: 'Dit heb je goed gedaan, mam!' Op het strand schreef ik het volgende gedicht:

*Leven*

*Het leven is  
als stromend water  
altijd doorgaand  
alles meedragend.  
In de stroming  
wordt het leven  
helder als je  
in het water  
durft te kijken.  
Daar ligt  
de zingeving.*

Op dezelfde plek spoelde een Sint Jacobsschelp voor me aan die ik meenam als herinnering aan deze tocht en dit bijzondere moment. Vanaf vroege tijden werd de schelp gebruikt bij het dopen van kinderen. Met de schelp, die zelf uit het water kwam, werd er water over het hoofdje gegoten. Zo is deze schelp een inwijdingssymbool geworden, verwijzend naar de doortocht van de mens. Iedereen die de weg naar Santiago loopt, ondergaat een soortgelijke inwijding. Tijdens de tocht ontstaat een omvormingsproces dat een innerlijk keerpunt teweegbrengt en doorwerkt gedurende de rest van je leven. De Jacobsschelp die ik tijdens heel mijn tocht heb megedragen aan mijn rugzak, heeft een speciale plaats gekregen in huis en is een stille getuige van iets onzegbaar groots, een herinnering en aanmoediging in de voortgang van mijn leven. Ik ben blij dat ik het heb kunnen doen en kan iedereen adviseren om zoiets minstens één keer in je leven te doen. De laatste dag haalde ik niet voor niets de volgende tekst uit het zakje van Teuny.

*Wie eenmaal echt is aangekomen,  
weet voor de rest van zijn leven dat een mens onderweg is.  
H. Andriessen*

Ik realiseer me nu nog meer dat het niet om het eindpunt gaat, maar om de weg erheen. Het gaat niet om Santiago of Finisterre, maar het gaat om het gaan en het zijn op de Camino en wat het je brengt aan nieuwe inzichten en ervaringen en wat je onderweg achterlaat. Wat laat je van jezelf achter in de vorm van loslaten? En ook, wat is jouw bijdrage aan het pad? Ben je ooit klaar in je leven? Ik zie iedere dag als een nieuwe geboorte, een kans om weer te groeien. Tot mijn laatste adem kan ik leren. Het einddoel is niet zo belangrijk, maar de weg erheen! Daar gaat het om.

‘In het geven zit het ontvangen’, schreef Franciscus in een van zijn verzen. Ik heb veel mogen geven aan medepelgrims, maar nog veel meer mogen ontvangen. Ik sta nog vaak stil bij ervaringen en ontmoetingen uit deze bijzondere weken en draag deze herinneringen als een schat voor de rest van mijn leven met me mee in mijn hart.

*Belangrijk is niet de weg die je gaat,  
maar het spoor dat je achterlaat.*

Onderweg ben ik heel intens met Tycho en mijn verdriet bezig geweest. Ik had het gevoel dat hij veel verder weg was toen ik thuiskwam. Na enige weken zei ik tegen een vriendin: ‘Het lijkt wel alsof Tycho op een andere planeet zit.’ Op dat moment dacht ik: ‘Ja, dat is ook zo want hij is aan Gene Zijde, buiten het aardse bestaan.’ Op fysiek niveau is hij daardoor heel ver weg komen te staan, maar op zielsniveau is hij heel dichtbij en draag ik hem mee in mijn hart.

Onderweg heb ik veel rituelen gedaan waarin ik hem los kon laten. Op een gegeven moment vond ik een steen in de vorm van een hart, die ik in mijn rugzak vele kilometers heb megedragen. Toen ik thuiskwam, heb ik deze steen bij zijn boom neergelegd op de plaats waar ik de steen voor het Cruz de Ferro heb gepakt. Deze steen staat symbool voor het diepe weten dat ik Tycho meedraag in mijn hart en daardoor nu minder in mijn hoofd met hem bezig ben. Hij herinnert me tevens aan de liefdevolle aandacht van de vele bijzondere mensen die ik onderweg mocht ontmoeten. Zij hebben allemaal een plaatsje gekregen in mijn hart. Ik voel ook een diepe dankbaarheid voor alles wat dit oude pelgrimspad mij heeft gebracht! Ik heb me tijdens de hele tocht ook heel erg geleid gevoeld waardoor een diep vertrouwen in het leven is ontstaan. Op moeilijke momenten kwam er altijd iemand die me hielp alsof hij geroepen werd - door Tycho?- en wees me de weg, zorgde voor een bed of gaf me wat te eten en te drinken. De laatste tekst die ik uit het zakje van Teuny haalde, typeerde dit gevoel zo goed. Het was:

*‘Dezelfde levensstroom die door mijn aderen gaat dag en nacht stroomt ook door de wereld en danst op een ritmische maat.’*

*Tagore*

Deze levensstroom die gevoed wordt door de kracht, het licht van God, stroomt iedere minuut van de dag door mij heen en door al het leven dat zich op deze aarde bevindt. Het stroomt door alle mensen, planten en dieren. Zo vormen we samen één groot geheel. Dit heb ik ook tijdens mijn pelgrimstocht zo duidelijk ervaren. Ik heb deze kracht steeds om me heen gevoeld en ervaren in het hart van de mensen die ik onderweg mocht ontmoeten. Ik heb zoveel engelen mogen begroeten en heb steeds gevoeld dat ik door een hogere kracht geleid en beschermd werd. Ik kon me hieraan overgeven en was daardoor vol vertrouwen. Dit vertrouwen zorgde ervoor dat vele angsten verdwenen. Deze tocht heeft me laten ontdekken hoe belangrijk vertrouwen is. Vertrouwen in jezelf en je Hogere Zelf, want pas als dit vertrouwen er is kan er overgave zijn en kun je je laten leiden. Mijn vertrouwen in het leven en in mezelf is daarom sterk toegenomen waarvoor ik heel dankbaar ben. De indianen zeggen:

*Hoe meer je begrijpt, des te meer je vertrouwt en des te minder je vreest.*

Iedere dag zocht ik een stil plekje in de natuur om te mediteren en op een dag las ik in de Bhagavad Gita de volgende tekst (H.13 vers 27 en 28):

*27-Hij die ziet dat de hoogste God in ieder Schepsel verblijft en begrijpt dat hij niet vergaat wanneer zij sterven, heeft het ware inzicht.*

*28-Omdat hij dezelfde God overal aanwezig ziet, kwetst hij geen enkel levend schepsel, ook zichzelf niet. Op deze manier bereikt hij het hoogste doel.*

Op de Camino heb ik ontdekt dat God in alles en iedereen aanwezig is. Dit maakte me heel nederig en klein. Daardoor kon ik de grootsheid van de natuur om me heen zien en een groot gevoel van dankbaarheid ervaren voor het feit dat ik deel mag zijn van deze schepping op dit moment, op deze aarde en op deze plaats samen met mijn medepelgrims.

*God*

*God is  
onvoorwaardelijke liefde  
aanwezig in  
de natuur  
ieder mens  
alles wat leeft.  
God is daar  
als je hem  
nodig hebt  
bij leven  
en sterven.  
Overgave en vertrouwen  
zijn de enige  
voorwaarden  
om deze kracht  
te mogen ervaren.*

Ik zag en voelde ook de eeuwigheid van deze grote kracht die in alles aanwezig is en dat deze niet eindig is, zelfs niet als wij sterven. Dit heeft Tycho me ook geleerd en laten zien. Ons lichaam is slechts tijdelijk en keert weer terug tot stof na de dood, maar onze Ziel, deze goddelijke kracht, is eeuwig. Hij verlaat ons lichaam na het sterven en keert terug naar die eeuwige Bron om vervolgens na korte of lange tijd weer opnieuw geboren te worden op aarde en een nieuw omhulsel, een nieuw lichaam te zoeken. Dit heb ik bij Tycho op de derde dag na zijn overlijden zien gebeuren. Ik zat die ochtend naast hem, hield zijn hand vast en zat op het dieptepunt van mijn verdriet. Het leek wel alsof er messen door mijn hart heen gingen. Het was voelbaar tot in het diepst van mijn ziel. Ik had nog nooit zo'n groot verdriet en intense pijn ervaren. Ik moest hier echter doorheen om hem los te kunnen laten. Daarna kon ik pas tegen hem zeggen dat hij mocht gaan wat ik tijdens zijn begrafenis nog eens heb herhaald alsof hij het nog een keer van me wilde horen. Doordat ik hem kon laten gaan, kon hij ons ook loslaten en kon zijn ziel zijn lichaam rustig verlaten. Zijn aanwezigheid werd hierna totaal anders. Dat werd ook door anderen zo waargenomen. Ook zij zagen de verandering van energie in de ruimte om hem heen. Het voelde alsof hij steeds verder weg was en ons zo voorbereidde op zijn begrafenis, het definitieve afscheid. Toen we net voor de begrafenis de kist sloten, kon ik ook zeggen: 'Dit is Tycho niet meer. Het is alleen nog maar zijn jasje, zijn lichaam, dat we gaan begraven.' Daarna droegen we hem het huis uit waar hij vele jaren van zijn leven had doorgebracht.

Ook in mijn medepelgrims kon ik deze zielenkracht zien, met name in het licht van hun ogen. Dit gaf een onderlinge band, een verbondenheid op zielsniveau en het gevoel één grote familie te zijn. Ik zag ook hoeveel lijden er was. Iedereen was met zijn eigen pijn op zoek naar verlichting. Hierin was er alleen maar mededogen voor elkaar en probeerden we elkaars pijn te verzachten. Met name onder de jonge mensen heb ik zoveel leed gezien waardoor ze zichzelf waren verloren en zoekende waren. Ik vertelde hen over deze Bron van helend licht, innerlijke kracht en vrede in onszelf, aanwezig in ons hart. Je kunt hieruit putten en mag erop vertrouwen als het donker wordt in of om je heen, want juist in het holst van de nacht ontdek je het licht. Als het lijden het grootste is en de wanhoop nabij, zijn we

het dichtste bij onze Bron, het Goddelijke Licht. De duisternis stelt ons in staat het licht naar waarde te schatten! Ik gebruik vaak de volgende tekst:

*Er is een Licht,  
dat ver boven alle dingen op aarde schijnt  
ver boven ons allen  
ver boven de hemelen,  
ver boven de hoogste, de allerhoogste hemel.  
Het is het Licht, dat schijnt in ons hart!*

*Chandgya Upanishad (India 800 v. C.)*

Toen ik thuis mijn rugzak uitpakte, kwam ik de Ierse pelgrimszegen weer tegen die ik al die weken bij me had gedragen en onderweg ook aan vele pelgrims in het Engels had meegegeven. Ik vind hem nog steeds prachtig en ben gaan opschrijven wat hij voor mij heeft betekend.

### **Ierse pelgrimszegen**

*Moge de weg jou tegemoetkomen  
Moge de wind altijd in je rug zijn  
Moge de zon je gezicht verwarmen  
de regen je velden mild besproeien  
en tot we elkaar wederzien  
moge God je koesteren in de palm van Zijn hand.*

#### *Moge de weg jou tegemoetkomen*

Dit heb ik op verschillende manieren ervaren. Er waren dagen dat de aarde – de weg – als een lopende band onder mijn voeten voortbewoog en ik zo gemakkelijk liep dat het inderdaad leek alsof de weg me tegemoetkwam. Dit was vaak 's morgens vroeg aan het begin van de dag als ik nog fit was, de zon nog niet zo heet was en op de vlakke delen van de route met de zand- en graspaden die heerlijk zacht waren voor mijn voeten. Vaak was ik zo één met de weg dat ik werkelijk het gevoel had dat hij me alsmaar uitnodigde om door te gaan en verder te gaan. Soms was het echter ook zwaar en ging het lopen moeizaam door blaren, hitte of steile hellingen. Zo is ook de weg in mijn leven geweest. Er zijn levensfasen geweest die heel soepel en gemakkelijk verliepen, maar ook delen waarop het zwaar lopen was en ik met moeite vooruit kwam.

#### *Moge de wind altijd in je rug zijn*

Dit wens iedere vriend je toe en wens ik ook iedereen toe, maar ik weet ook hoe het is om tegenwind te krijgen op je pad. Dan zul je alle zeilen bij moet zetten, alle krachten moeten verzamelen die je in je hebt om staande te blijven en dan moet je zelfs nog wat extra kracht vergaren om door te kunnen gaan op je levensweg. Dit is soms erg zwaar, maar dit zijn, als je later terugkijkt, vaak de meest leerzame en waardevolle perioden van je leven. Zo kijk ik ook naar Tycho's dood. Het is niet gemakkelijk en ik heb veel tegenwind ervaren maar het is misschien toch wel één van de waardevolste periodes in mijn leven. Ik heb er heel veel van geleerd. Zo was het ook op de Camino. Vaak had ik de wind in mijn rug en voelde ik me geleid, voortgeduwd door deze natuurkracht alsof ik een steuntje in de rug kreeg, maar soms was er ook sterke tegenwind, koude en striemende wind in de bergen die me een schraal en rood gezicht bezorgde en het pad zwaar maakte. Des te groter was echter de beloning van het landschap, de geur van de brem, de vlinders, de zonsopgang en de vogels met hun lied. Dit alles maakte weer veel goed. Ik moest deze natuurkracht overwinnen en zoeken naar tegenkracht om vooruit te komen. Dit bracht me bij mezelf, mijn eigen kracht en wilskracht om ondanks de tegenwind mijn doel voor ogen te houden en door te gaan. Zo heb ik vaak een spel gespeeld met de wind, de natuur en waren we elkaars tegenspelers. Het bracht me ook steeds weer bij mijn vertrouwen, mijn

vertrouwen in het Hogere Zelf waaraan ik me overgaf en me liet leiden bij tegenwind maar ook bij wind in mijn rug.

### Moge de zon je gezicht verwarmen

Ik heb de zon in al zijn facetten ervaren. Ik heb genoten van de prachtige zonsopgangen en de zachte warmte op mijn gezicht in de ochtend, maar soms was de hitte moordend. Met name in de Meseta (hete, droge, kale hoogvlakte) waar ik een week heb gelopen was de hitte (45 graden) bijna niet te dragen en zocht ik naar de schaduw van een boom die er bijna niet voorkwam. Maar het licht in de ogen, de warmte en lieve uitstraling in het gezicht van mijn medepelgrims en de Spaanse bewoners langs de route waren weer inspirerende zonnetjes voor me. Zij gaven me veel warmte en bemoediging om door te gaan.

### de regen je velden mild besproeien

Ik heb letterlijk veel regen gehad, met name in de eerste en in de laatste week. Ik was helemaal doorweekt, maar ik heb het toch niet als vervelend ervaren. Ik kon het zien als een zegen van Boven, als een reiniging, een zuivering waar iedere pelgrim naar op zoek is. Deze zuiverende energie vanuit het universum maakte me heel nederig. Ik was blij, dat ik hier mocht zijn en mocht lopen ondanks de regen.

### tot we elkaar wederzien moge God je koesteren in de palm van Zijn hand

Dit heb ik vanaf het moment dat ik wist dat ik dit ging doen, zo gevoeld. Ik heb me geleid gevoeld vanaf het eerste moment. Hierdoor kon ik me vol vertrouwen overgeven aan Zijn Hand en me laten leiden. Hij heeft ook heel wat engelen onderweg uitgezet om me op het juiste pad te houden en naar Santiago te brengen. Ik heb me daardoor steeds heel veilig, geborgen en beschermd gevoeld, wetend dat ik altijd verbonden ben met Hem en Hij me door het leven draagt in Zijn Hand.

Vele vrienden en vriendinnen kwamen naar de foto's kijken en wilden graag luisteren naar mijn ervaringen toen ik weer thuis was. Ik ontdekte dat naarmate ik er meer over vertelde me steeds meer inzichten duidelijk werden. Zo zei ik op een gegeven moment: 'De Camino is het leven in een notendop.'

Het kan lang zijn, zwaar zijn en licht. Er zijn periodes waarin je je intens verdrietig voelt, maar ook periodes waarin je je blij en gelukkig voelt en een groots gevoel van vrijheid kunt ervaren. Er zijn bergtoppen, diepe dalen en vlakke delen. Kortom, alles wat je in je dagelijkse leven tegenkomt, kom je op de Camino ook tegen. Je voelt je soms heel eenzaam en alleen, maar ook vaak heel geborgen en gedragen door de vele medepelgrims, waarmee je één grote familie vormt. Je moet echter je eigen pad lopen en iedere stap zelf zetten, je eigen rugzak dragen, letterlijk en figuurlijk, want je draagt in je dagelijks leven ook je eigen ballast. Deze kun je helaas niet door een ander laten dragen. Er zijn dagen dat de zon schijnt en dagen die somber en regenachtig zijn. Ook daar moet je je aan overgeven. Zo heb ik me ook over kunnen geven aan dit pelgrimspad. Iedere morgen begon ik weer vol vertrouwen aan een nieuwe dag ondanks mijn pijnlijke voeten en dagelijks terugkerende blaren. Ook in mijn dagelijks leven voel ik me gedragen in Gods hand en zelfs in deze zware periode van mijn leven heb ik het vertrouwen dat alles goed komt en een hoger doel heeft. Ik probeer de toekomst hoopvol te blijven zien.

Ik heb ook ontdekt hoe ik me moest laten leiden door mijn pijnlijke voeten, die ondanks de vele kilometers die ik getraind had toch niet gewend waren om 900 kilometer aaneengesloten in 35 dagen te lopen met een rugzak van gemiddeld 12 kilo. Mijn voeten bepaalden iedere dag mijn tempo en de afstand terwijl mijn geest vaak meer en sneller wilde. Dit was een ware oefening voor me, want al snel werd me duidelijk dat het in mijn dagelijks leven meestal omgekeerd is. Mijn denken bepaald meestal waar mijn voeten naar toe moeten en hoe. Ze zijn ook gewend om braaf te volgen, totdat ik op de Camino kwam en de rollen werden omgekeerd. Ik ontdekte hoe vaak ik in mijn dagelijks leven met mijn aandacht in mijn hoofd ben. De pijn in mijn voeten zorgde ervoor dat mijn aandacht omlaag werd gebracht. Veel pijn heb ik ook via mijn voeten eruit gelopen en teruggegeven aan Moeder Aarde, die

me iedere dag weer met liefde droeg. Misschien waren mijn voeten daarom ook zo pijnlijk en symboliseerde het lijden van mijn voeten mijn emotionele pijn. Ik draag Tycho mee in mijn hart, maar anders dan voorheen. Het voelt alsof een groot deel van de pijn en emotionele lading er langzaam vanaf is gevallen onderweg. Een vriendin zei ook: 'Je ziet er anders uit dan voorheen', waarop ik nieuwsgierig vroeg: 'Wat zie je dan?' Haar antwoord was: 'Er is meer rust over je heen gekomen.' Zo voelt het ook, want ik heb veel achter kunnen laten. Ik ben echter nog lang niet alles kwijt, want soms kan ik nog intens verdrietig zijn en is de pijn weer in alle hevigheid daar, maar het voelt lichter dan voorheen. Ik ben met een lichtere rugzak teruggekomen. Het is daarom goed om in zo'n fase van verliesverwerking en loutering in je leven een tijdje alleen te zijn met jezelf in de natuur en deze helende kracht te ervaren. De Camino is een perfect aangegeven route maar er zijn natuurlijk veel meer mogelijkheden. Ook in Nederland zijn mooie pelgrimspaden uitgezet. Het gaat om het onderweg zijn in de natuur want juist in de eenvoud van het lopen kun je heel dicht bij jezelf zijn, bij dat wat er werkelijk is, je diepste gevoelens. Tijdens het lopen heb je alle tijd om hierbij stil te staan en ermee aan de slag te gaan. In de eenvoud zit het Ene. Je ontmoet het Ene door alles los te laten en achter je te laten. Alles wat je bij je draagt, ben je zelf en zit in je rugzak. In die eenvoud van het pad word je je bewust van de grootsheid, maar ook van de eenvoud van het leven, van het Ene in jezelf, in de mensen en al het leven om je heen. In die Eenvoud is alleen maar rust en vrede. Het lopen is daarom ook een mooie manier om het leven werkelijk te ont-moeten doordat er op de Camino niets moet en je je over kunt geven aan het pad. Door overgave valt alle strijd weg, valt alle twee-voud weg en is er alleen maar éénvoud, is er alleen maar Zijn. Daarom brengt lopen ook zoveel rust en vrede in jezelf. Vrede met wat er is en niet meer is. Vrede hebben met de dood van je kind. Een grotere opdracht kun je als ouder niet krijgen, denk ik. Daarom gun ik iedereen die een kind of andere geliefde verliest de helende energie van dit eeuwenoude pelgrimspad!

Dit hoofdstuk wil ik dan ook graag afsluiten met het Spaanse woord voor 'moedig doorgaan' waarmee ik vaak werd aangemoedigd onderweg. Dit hebben we juist nodig in de moeilijke fases van ons leven. Door moedig door te gaan en onderweg natuurlijk ook stil te staan bij je pijn zul je in het dal, de dieptepunten van je leven weer de weg ontdekken die je naar boven leidt.

**'Ultreya'**

## 6. Eigen gedichten...

Ik heb de afgelopen jaren veel gedichten geschreven waarin ik in woorden expressie gaf aan mijn gevoelens van dat moment. Een aantal hiervan heb ik opgenomen in dit boek. Misschien kunnen zij de lezer of een ander weer inspireren of ondersteunen.

### De Grens

Vorbij de grens  
van leven en dood  
vervolgde jij je weg  
naar het Licht.  
Mijn opdracht is  
jou te laten gaan  
wetende dat de liefde  
tussen jou en mij  
van ziel tot ziel  
altijd blijft bestaan.  
Moge God je koesteren  
in zijn Hand  
tot we elkaar  
weer mogen omarmen  
op de grens  
van het Licht.



Tranen

Stromend water  
van geluk,  
vreugde, pijn  
en verdriet.  
Onmisbaar teken  
van leven  
Getuige van  
liefde  
medeleven  
helen  
delen  
en  
leven.

Licht en donker

Doordat je bent geboren  
met ons hebt samengeleefd  
en weer bent overgegaan  
besef ik de waarde  
van je bestaan.

Je hebt mij  
donker en licht  
laten ervaren  
die het diepste in  
mijn wezen konden raken.  
Zonder duisternis kan ik  
de ware essentie van  
het licht niet zien.

Dat is jouw gift  
en mijn groei  
het licht weer  
terug te zien  
krachtiger dan voorheen  
door uit het lijden  
op te staan  
in mijzelf  
met mijn Zelf.

## Doorgang

Je ogen zie ik niet meer stralen  
Je hand ligt niet meer in mijn hand  
Je stem kan ik niet meer horen  
Je liefdevolle hart klopt niet meer  
Je warmte is niet meer om ons heen

Je dood is echter geen einde  
evenals je geboorte geen begin was  
Je vorm is slechts veranderd  
Je lichaam en je geest  
hebben ons verlaten

Je ziel is thuisgekomen  
leeft voort  
dichtbij, ver weg  
in tijdloze vreugde  
in eeuwigheid

De dood is slechts een overgang,  
een doorgang  
van Licht naar Licht  
op weg naar eenheid  
met het Zelf

In stilte

In stilte

zie ik je weer voor me staan, voel je hand,  
je kus en hoor je stem.

In stilte

sta ik bij je foto en kijk ik naar je lach.

In stilte

voel ik hoe eenzaam dit proces is.

In stilte

hoef ik niet te praten en kan ik mijn  
tranen vrij laten stromen zonder ze te verantwoorden.

In stilte

sta ik bij je graf en luister naar de boodschappen van de vogels.

In stilte

bid ik voor jou en steek een kaarsje voor je aan.

In stilte

vraag ik: 'Waar ben je nu? Hoe zal het met je zijn?'

In stilte

vraag ik: 'Waarom jij? Waarom ik?'

In stilte

voel ik de pijn in mijn hart.

In stilte

denk ik na over de zin van leven en dood.

In stilte

kom ik tot de realiteit, zoals het was, had kunnen zijn en nu is.

In stilte

kom ik bij mezelf en wat er werkelijk is.

In stilte ...

Ik ben ...

Ik ben de pijn en de vreugde  
Ik ben een lach en een traan  
Ik ben verbonden met de hemel die me leidt  
en de aarde die me draagt.

Ik ben het meisje dat een broertje verloor  
Ik ben de moeder die haar zoon verloor  
Ik ben degene die steeds weer het midden zoekt  
tussen vreugde en verdriet

Ik ben degene die dwars door het leven gaat,  
over toppen en door diepe dalen  
Ik ben degene die geniet van de vogels,  
de vlinders en de bloemen

Ik ben licht en duisternis  
Ik ben de zon en de maan  
Ik ben als een kind, vrolijk en blij  
Ik ben als een rivier gevuld met tranen

Ik ben één met het leven  
en open mijn hart vol overgave voor wat zich aandient  
Ik ben liefde, pijn en mededogen  
Ik ben ...

Liefde

Liefde heelt  
Liefde streelt  
verzacht mijn pijn  
geneest mijn wond  
droogt mijn tranen  
Liefde zonder voorwaarde  
voor jou  
voor mij  
voor al  
het leven  
hier op aarde

Kevin,

Plots ging je broer van je heen  
en bleef je achter eenzaam en alleen.  
Je zei: "Ik was zo blij dat ik een broer had  
en altijd iemand had om mee te spelen  
Nu zul je, je geheimen met een ander moeten delen.  
Ik zag de tranen in je ogen, de pijn in je hart,  
de verslagenheid, de eenzaamheid en je diepe smart.  
Je zei: "Ik begrijp het niet".  
Hoe leg ik je uit, dat je Tycho nooit meer ziet!  
Het is voor ons nog amper te bevatten  
en het verdriet is niet in te schatten.  
Kan dit wel echte waarheid zijn?  
Jouw pijn is mijn pijn.  
Ik voel je angst en onzekerheid, zo groot  
zowel voor het leven als voor de dood.  
Je vroeg: "Mama wordt jij wel oud?".  
Ik had "Ja" willen schrijven in je hart met goud!  
maar kan je geen zekerheid geven.  
De angst deed je lijfje beven.  
Hoe kan ik je helpen mijn kind?  
Kon je, je pijn maar meegeven aan de wind.  
De schaduw in je ziel bracht duisternis om je heen.  
We brandden kaarsjes voor jou en Tycho, die opeens verdween.  
en hopen dat de zon weer gaat schijnen  
dat je alles eens zult begrijpen en de pijn zal verdwijnen.  
Kom maar bij me huilen  
Je hoeft je niet te verschuilen  
om ons te sparen  
Samen zullen we het wel klaren.  
Ik zie je strijd en de pijn die je mijdt.  
Ik hoor je buiten tegen een bal aanschoppen  
en denk: "Het is ook niet te verkroppen".  
Je hebt de deuren van je hart dichtgegooid  
want zoveel pijn, dat mag niet meer gebeuren, nee nooit!  
Ik hoop, dat ik je mag helpen mijn kind  
en je de opening eens weer vindt.  
Mag ik je bevrijden van je kou.  
Weet, dat ik onvoorwaardelijk  
en zielsveel van je hou!

## Overgave

Laat het WATER stromen  
vanuit je bron  
Geef het ruimte en vrijheid  
om te zijn  
Ga mee met je stroom  
vol overgave en vertrouwen  
en zie  
waar hij je brengt  
en  
wat hij je brengt

Weet je met liefde  
gedragen  
in de armen van  
Moeder AARDE  
Voel haar  
geborgenheid,  
stabiliteit  
en warmte  
Durf hierop  
te vertrouwen

Houd je innerlijke VUUR  
brandend  
Bron van licht, liefde  
en innerlijke wijsheid  
Voel de innerlijke kracht  
die het je geeft  
Laat het vuur  
je hart verwarmen  
zodat de liefde  
kan stromen

Laat je leiden  
door je engelen en gidsen  
Weet je omringd  
met hun liefde en wijsheid  
Voel de verbinding  
met je Zelf  
Zie en voel het LICHT  
en ga op weg  
naar de éénwording  
met je Zelf



## Sterfelijkheid

Plots blijkt dat  
mijn zoon kan sterven.  
Zijn dood als spiegelbeeld  
van zijn geboorte.  
Nooit meer samen.

Vele tranen wassen  
mijn ziel.  
Innerlijk sterven  
een diepe wond in mijn hart.  
Intense pijn en verdriet.

Hoe te helen?  
Met liefde en mededogen  
Sterven transformeren in leven  
Pijn transformeren in vreugde.  
'Het is aan mij.'

## Vertrouwen

De pijn  
is zo groot  
zo snijdend  
soms niet te dragen.  
Toch zie ik  
dan weer het licht  
van een kaars  
van de zon  
van een vogel  
van een liefdevol gezicht  
en voel dat ik  
vol vertrouwen ben  
in een toekomst  
zonder jou.  
De weg hierheen is  
echter lang en golvend.  
Ik geef me in vertrouwen over  
aan die golven  
en stroom mee.

## Notenboom

Onstuimig groeiende takken  
tegen de helder blauwe lucht.  
Hij kende jou  
Jij kende hem.  
Je hebt hem beklommen  
zijn vruchten bewondert  
in zijn schaduw gespeeld  
en genoten van zijn rijkdom.

Nu staat hij voor me  
volledig kaalgeschud  
alles losgelaten  
vruchten en bladeren  
dankbaar teruggegeven  
aan Moeder Aarde  
een troosteloos beeld  
eindelijk rust  
tijd om in te keren  
stil te zijn  
zich voor te bereiden  
op zijn nieuwe taak.

Dan kan na deze rustperiode  
iets nieuws worden geboren  
uit datgene, wat hij kort  
daarvoor heeft verloren.

## Treurwilg

Ik zie onze treurwilg  
in een storm.  
Takken zwiepen rond  
zijn stam.  
Wind en regen  
teisteren zijn huid.  
Zijn kern is echter  
sterk en krachtig.  
Hij houdt zich staande  
diep geworteld in de aarde.

Symbool voor de mens  
die levensstormen trotseert  
vol overgave vertrouwend  
op zijn Bron  
gedragen in de schoot  
van Moeder Aarde.

## Woorden

Ik schrijf en praat.  
Kunnen woorden vertellen  
wat ik hoor, zie en voel?  
Zij kunnen slechts ten dele  
verwoorden wat ik werkelijk bedoel.  
Intense pijn is niet in  
woorden te vatten.  
Mensen kunnen er slechts  
naar schatten.

Loslaten

Jij, die zo zielsverbonden  
was met mij  
moet ik nu laten gaan.  
Dit intense proces  
brengt mij nader tot  
mijn werkelijke zijn,  
mijn diepste wezen,  
mijn innerlijke kracht

Loslaten is het accepteren  
van jouw overgaan,  
is met heel mijn wezen  
'ja' zeggen tegen dat  
wat mijn levenspad kruist,  
is een dagelijkse oefening  
in het vinden van  
innerlijke rust en vrede.

Loslaten is jouw ziel  
verder laten reizen  
op zijn weg  
zodat hij opnieuw  
geboren kan worden  
nu of later  
hier of elders.

Loslaten is onthechten  
is overgave  
is vertrouwen  
is doorstromen  
met mijn Zelf  
met wat is  
en niet meer is.

Loslaten is dankbaar zijn  
voor wat is geweest  
voor ons korte samenzijn  
voor de vreugde die we  
samen mochten beleven  
voor alles wat ik  
van jou mocht leren  
voor de dierbare herinneringen  
waarmee ik de leegte  
in mijn hart probeer te vullen.

## Bevrijding

Soms na een lange strijd  
komen we uit  
bij een diepe eenzaamheid  
bij het puurste van onszelf.

Deze eenzame strijd

de pijn en het grote loslaten  
zijn voorwaarden om te komen tot  
innerlijke vrijheid.

Dan komt de grote uitdaging  
deze leegte toe te laten  
er is niets  
er is alles

In die grote leegte ligt  
onze innerlijke Bron van  
licht  
kracht  
heling  
liefde en  
vrijheid!.

Een ware vriend

Dit is de mens  
die liefdevol met je meeloopt  
op de donkere dagen  
van je levensweg.

Dit is de mens  
die met aandacht  
naar je luistert tot  
het onzegbare gezegd is.

Dit is de mens  
die helpt te zoeken  
naar het Licht  
in de duisternis.

Dit is de mens  
die nabij is als  
je moet buigen  
voor het leven.

Dit is de mens  
die je helpt weer  
op te staan  
om verder te gaan.

Dit is de mens  
die een arm om  
je schouder legt  
als je verdrietig bent.

Wij kunnen niet leven  
zonder mensen die  
met liefde en aandacht delen  
in onze vreugde en ons verdriet.

Dat is een ware vriend!.



Leven

Via mijn voeten  
contact met de aarde  
Via mijn adem  
contact met het Al

Moge mijn oren  
werkelijk horen  
Moge mijn ogen  
werkelijk zien

Laat mij aanvaarden wat is  
vertrouwen op wat komt  
loslaten wat is geweest  
en 't onderscheid maken in stof en geest

Dat ik vrij moge zijn  
en in liefde leven  
één met alles om mij heen  
één met de Universele Bron

Dat mijn Ziel zo moge reizen  
door de tijd  
en mijn geest  
door de stof.

## Volle maan

Bron van licht en liefde die ons omringd  
en zachtjes voor ons zingt.

Ze verzacht onze pijn  
ons gebroken zijn.

Ze is omringd door vele sterren.  
Zend ons licht en kracht van verre  
droogt de tranen op ons gezicht  
en is totaal op ons gericht.

Ze brengt onze emoties in balans  
en geeft ons weer een nieuwe kans  
om volledig mens te zijn  
ondanks onze pijn.

Eeuwigheid

Verliefd voor eeuwig  
op al wat is  
het universele,  
grote schoonheid,  
het Licht.

Wij zien de wereld  
bedekt met sluiers  
Jij sloot je ogen  
sluiers verdwenen  
en zag het Licht.

Je taak is volbracht  
Je oorsprong is je einde  
Je Zelf roept je tot zich  
Je bent nu tijdloos en in vrede  
met al wat is voor eeuwig.

Zoektocht

Loslaten en pijn  
brengen me naar  
wie we werkelijk zijn  
Liefde en Licht.

Leven is geven  
is helen  
is transformeren  
duister in licht.

Ik volg mijn stroom  
word één met het water  
Ik ben de stroom  
geboorte van Eenheid.

## Het Licht

Als de winter voorbij is  
komt de zomer.  
Als de wolken oplossen  
verschijnt de zon.  
Als het vruchtvlees verdwijnt  
wordt de pit zichtbaar.  
Als we het denken kunnen loslaten  
dalen we af naar het hart.  
Als ons hart zich opent  
zien we het Licht.

In dit Licht  
kan ik God ontmoeten  
kan ik jou begroeten  
loslaten wat was en  
samenzijn met wat is  
het Al.

Tycho

Je laat een grote leegte achter  
Het is stil rond je naam.  
In die stilte en leegte  
is echter ook volheid.

Je hebt veel achtergelaten  
witte rozen geplant  
in ons hart  
rozen van liefde en vrede

Je hebt vele sterren uitgezet  
lichtpuntjes hoog aan de hemel  
die schitteren en stralen  
juist als het donker is

Je hebt bakens van hoop  
vreugde en vriendschap achtergelaten.  
We zijn je hiervoor intens dankbaar  
en dragen dit met ons mee in ons hart.

Als herinnering aan jou

‘Tycho’

Herfst

Afscheid nemen  
van wat zo lang  
vanzelfsprekend was.

Welk afscheid valt  
niet zwaar?

Maar welk afscheid  
houdt zo de belofte  
in van weerzien.

Terwijl de bomen kaal geschud  
zijn en planten zich gelaten  
neerbuigen naar de aarde,  
wordt een nieuw ontwaken  
voorbereid.

Afscheid en weerzien,  
onafscheidelijk met elkaar  
verbonden.

Ook jouw afscheid  
valt zwaar!

Ik buig me nederig  
en draag mijn lot  
wetende, dat ook wij  
elkaar eens weer  
zullen ontmoeten!

## Oudjaar

Vuurwerk, oliebollen, spelletjes en champagne.  
Een kaarsje en een roos bij je foto.  
Een dag van vreugde en verdriet.  
Alweer een jaar voorbij zonder jou  
en de terugblik op de 14 jaren met jou.

Jaren van vreugde gevolgd  
door jaren van verdriet.  
Ze zijn onafscheidelijk met elkaar verbonden.  
Verdriet om jou, die ons zoveel vreugde schonk.

Ondanks het verdriet  
ervaar ik ook veel vreugde.  
Het leven wordt intenser en rijker  
aan momenten van licht, duisternis,  
liefde, vriendschap, pijn en verdriet.

Ik wordt rijker aan geleefd leven  
en steeds meer mens.  
Hoe dieper de smart des te groter  
de ruimte voor vreugde.

Zo sluiten we het oude jaar af  
met een traan omdat we jou los moeten laten  
en leiden we het nieuwe jaar in  
met een lach om datgene waar we  
steeds intenser van mogen en kunnen genieten.  
Beiden horen bij ons leven.



Lente

Ik zie jou in de ontluikende bloesemknoppen  
Ik hoor je in het fluiten van de vogels  
Ik voel je in de stralen van de zon  
op mijn gezicht

Het wordt weer lente  
Moeder Aarde opent zich  
en biedt ons weer nieuw leven aan  
kleurige, geurende bloemen  
Groene blaadjes, die zich openen voor het licht  
en fluitende merels hoog in de bomen

Ook ik ontwaak  
na een donkere winterperiode  
Ook in mij dient zich  
een nieuw leven aan  
een leven zonder jou  
met nieuwe kleuren  
nieuwe geuren  
nieuwe gevoelens  
en oude herinneringen

Ik zoek naar zingeving  
in dit nieuwe leven  
dienstbaar zijn  
en vrede hebben  
met wat was en is  
en vooral...  
genieten van al die  
mooie, kleine dingen.

Dat is mijn 'Lente'

Pasen

Feest van het eeuwige,  
onweerstaanbare,  
zegevierende Licht.  
De Opstanding.

Een nieuw leven!  
Ik vertrouw op  
het Licht dat ons  
onvergankelijk maakt.

Eens zal ik je ziel  
weer ontmoeten.  
Ik wacht geduldig en in vrede  
op ons weerzien!

16-12-1999

16-12-2000

Lieve mensen

Zoveel lieve mensen op mijn pad  
die een hand toesteken in moeilijke tijden  
een stuk meelopen op mijn weg  
hun liefde met me delen  
vol mededogen luisteren  
antwoord geven op mijn vragen  
mijn weg verruimen en verlichten  
me brengen naar nieuwe inzichten  
waardoor ik groei en sterker word  
mezelf weer mag ontmoeten  
en de ander kan begroeten

Bedankt, lieve mensen  
voor al die lichtjes op mijn pad  
die ik weer dankbaar  
door mag geven  
op andere donkere wegen

16-12- 1999 16-12- 2001

Lieve vrienden,

Waarom hebben jullie zo'n verdriet  
terwijl ik hier zo van mijn vrijheid geniet?  
Laat mij maar los, laat mij in vrede gaan.  
Ik heb het goed in mijn nieuwe bestaan.

Mijn ziel groeit door hier in het Licht  
en geeft mij een geheel nieuw zicht  
op wat is geweest en nog gaat komen.  
Ik hoef alleen maar mee te stromen.

Wij zien elkaar vast weer terug  
aan deze of gene zijde van de brug.  
Voor een ieder, die ik heb ontmoet  
bedankt, tot ziens, het ga je goed!

een lieve groet,

Tycho

16-12-1999

16-12-2002

Tycho,

Drie jaren...

van zoeken, pijn, verdriet en gemis,  
ontdekken wat er allemaal was  
en veranderd is.

Met woorden proberen duidelijk  
te maken wat we bedoelen,  
weten dat het voor een ander  
moeilijk is in te voelen.

De kracht zoeken om door te gaan  
en zingeven  
aan ons nieuwe bestaan.

Vreugde halen uit de kleine dingen  
een bloem, een vlinder of een vogel  
die voor ons staat te zingen.

Tycho in ons hart meedragen  
en antwoord zoeken  
op de vele vragen.

Met de mooie herinneringen verder leven  
de leegte vullen  
en onszelf de tijd geven.

In liefde vanuit ons hart  
de toekomst positief blijven zien  
en ruimte maken voor een nieuwe start.

Wezenlijke overgave  
brengt mij bij  
de gift van  
het loslaten  
Liefde.

## 7. Inspirerende teksten van anderen.....

De afgelopen jaren heb ik veel teksten ontvangen en gevonden, die mij tot grote steun zijn geweest in mijn proces. Hierdoor kon ik anders gaan kijken naar het leven en de dood, pijn en verdriet en het verlies van je kind. Enkele hebben we gebruikt tijdens de avondwake en de begrafenis. Ik heb een klein aantal geselecteerd en hoop, dat ze anderen weer kunnen inspireren.

Treur niet over de dood van je geliefde  
Roep de reiziger niet terug  
die op weg is naar zijn bestemming.  
Jij weet immers niet wat hij zocht,  
jij bent nog van de aarde, maar hij is nu van de hemel.

Door te wenen over de dode bedroef je zijn ziel  
die niet terug kan keren naar de aarde.  
Door het verlangen met hem samen te zijn  
kun je hem alleen maar hinderen.  
Hij is gelukkig op de plaats waar hij nu is en  
je helpt hem niet door te verlangen naar hem toe te gaan.  
Jouw levensdoel houdt je nog op de aarde.

Er is nooit iemand geboren  
die werkelijk aan een ander heeft toebehoord.  
Iedere ziel is de geliefde van God en  
heeft God niet lief zoals wij dat niet kunnen?

De dood doet niets anders dan de mens weer met God verenigen.  
De ziel keert vroeg of laat weer terug tot Hem  
aan wie hij werkelijk toebehoort.

Waarlijk... achter de sluier van de dood is een leven verborgen,  
dat alle begrip van de mens te boven gaat.  
Als jij de vrijheid van die wereld zou kennen en wist  
hoe de bedroefde harten van hun last worden bevrijd,  
als je wist hoe de zielen daar worden genezen en  
hoe de wonden worden geheeld,  
als je de vrijheid zou kunnen begrijpen die de ziel ervaart  
naarmate zij zich meer van dit aardse leven  
van begrenzingen verwijdert,  
dan zou je niet meer treuren om hen die zijn heengegaan,  
maar bidden voor geluk en vrede op hun verre reis

Inayat Khan

En een vrouw, die een kindje aan haar  
boezem drukte, zei:  
spreek tot ons over kinderen  
En hij zei:

Je kinderen zijn je kinderen niet.  
Ze zijn de zonen en dochters van  
's levens hunkering naar zichzelf.  
Zij komen door je, maar zijn niet van je,  
en hoewel zij bij je zijn, behoren ze  
je niet toe.

Je mag hen geven van je liefde, maar niet  
van je gedachten,  
want zij hebben hun eigen gedachten.  
Je mag hun lichamen huisvesten, maar niet hun  
zielen,  
want hun zielen toeven in het huis van morgen,  
dat je niet bezoeken kunt, zelfs niet in je dromen.  
Je mag proberen hun gelijk te worden, maar  
tracht niet hen aan jou gelijk te maken.  
Want het leven gaat niet terug, nog blijft het  
stilstaan bij gisteren.  
Jullie zijn de bogen, waarmee je kinderen als  
levende pijlen worden weggeschoten.  
De boogschutter ziet het doel op de weg van het  
oneindige en hij buigt je met zijn kracht, opdat  
zijn pijlen snel en ver zullen vliegen.  
Laat het gebogen worden door de hand van de  
boogschutter een vreugde voor je zijn:  
want zoals hij de vliegende pijl liefheeft, zo mint hij  
ook de boog die standvastig is.

*Kahlil Gibran ( uit : 'De Profeet' )*

*Deze tekst heb ik voorgelezen toen Tycho werd gedoopt en tijdens de avondwake, de avond voor de begrafenis. Hij laat ons zien dat onze kinderen hun eigen weg gaan en wij een stukje mee mogen lopen op hun weg. Tycho ging duidelijk zijn eigen weg en liet me ook zien hoe belangrijk het was om hem los te laten, zodat hij zijn eigen weg kón gaan. Ik wist echter niet dat hij al na veertien jaar déze weg in zou slaan. Nu moet ik hem pas echt loslaten. Dit is zijn keuze en zullen we moeten respecteren en accepteren. Zijn pijl is snel en ver weggevlogen op weg naar het Licht. Hij is begonnen aan een nieuwe reis en een nieuw leven. Wij zijn heel dankbaar dat we veertien jaar met hem mee mochten lopen en konden genieten van zijn liefde en licht.*



## Over vreugde en verdriet

Je vreugde is je ontmaskerde smart.  
en dezelfde bron waaraan je lach ontspringt, was  
dikwijls vol van je tranen.  
En hoe kan het ook anders?  
Hoe dieper de smart in je wezen kerft, des te  
meer vreugde kun je bevatten.  
Is de beker die je wijn bevat niet dezelfde als die  
welke gebakken werd in de oven van de potenbakker?  
En de luit die je geest kalmeert, is zij niet hetzelfde  
hout dat met messen werd uitgehold?

Als je blij bent, kijk dan diep in je hart, en je zult ontdekken  
dat alleen dat wat je verdriet schonk je nu vreugde schenkt.  
En als je verdriet hebt, kijk dan opnieuw in je hart,  
en je zult bemerken dat je in werkelijkheid weent om  
dat wat je eerst verheugde.

Sommigen van jullie zeggen: 'Vreugde is groter dan smart.'  
En anderen zeggen, 'Nee, smart is het grootst.'  
Maar ik zeg je: ze zijn onafscheidelijk.  
Tezamen komen zij, en als één van he alleen met je aan  
tafel zit, weet dan dat de ander slaapt in je bed.

*Kahlil Gibran ( uit: 'De Profeet' )*

## De parabel van de panfluit

Er was eens een boom,  
een onbekende boom,  
ergens langs de waterkant,  
geplant door ,  
niemand weet nog wie.  
Hij leefde daar, breeduit  
met vele takken.  
Hij droeg de forse stem van de wind,  
of de doodse stilte van de avondlucht.  
's Winters was het leven kaal  
en zwiepend op de harde wind  
en met de twijgen  
als toegeklemde vuisten  
vol nieuwe beloften  
stond hij daar te wachten  
tot het lente werd.  
Ga je gang  
knipoogde dan de voorjaarszon,  
en dan kwam hij weer toe  
aan zijn oude groene uitbundigheid.  
Zijn takken liepen weer uit  
en schoten bloesem uit ingehouden leven  
het was een lust voor het oog.

En als dan de zomer kwam,  
maakt hij een donkere hand  
gevuld met schaduw,  
gratis voor iedereen,  
en soms een paraplu  
tegen de stromende regen.  
Zo leefde die boom  
met al zijn takken,  
jaar in jaar uit  
zijn krachten verbergend  
en weer uitplooierend  
op en neer in telkens vier seizoenen.

Maar op zekere dag  
kwam er een mens,  
een man, gewapend met een mes.  
De takken hielden van louter schrik  
het ruisen in.  
Er was geen ontkomen meer aan;  
de mooiste takken werden afgesneden  
en meegenomen naar het huis van die mens.  
Een dode tak,  
voorgoed uit het leven weggesneden,  
weggefallen uit de schaduw van velen,  
opvallend en straks natuurlijk  
stomweg vergeten  
wat is een tak over een hele boom?  
Drie dagen later was die man  
opeens weer terug  
en de boom stond windstil  
van doodsangst  
met al zijn takken ....  
Wie treft vandaag het bittere lot?  
Maar kijk de man ging zitten  
aan de voet van de boom  
en ... hij blies op de afgesneden tak,  
die hij zijn panfluit noemde.  
Hij speelde een lied  
en de boom verstond het zo:  
Horen jullie mij?  
Ik leef, ik leef.  
Meer dan ooit tevoren.  
Ik leef,  
ik zing,  
ik fluit.

## Het verhaal van het mosterdzaadje

Kisogotami was een arme vrouw uit India. Ze leefde in de tijd van de Boeddha, zo'n 2500 jaar geleden. Ze trouwde met een rijke handelaar en kreeg een zoontje. Nog voordat het kind kon lopen werd het door een giftige slang gebeten en stierf meteen. Kisogotami was ziek van verdriet en overal zocht ze naar een geneesmiddel om haar kind weer tot leven te roepen maar niets hielp.

Een voorbijganger zei dat ze naar de "grote heelmeeester" moest gaan want zo werd de Boeddha soms genoemd. Een heelmeeester maakt je weer "heel" door de wonden van het lichaam en de geest te genezen.

Snikkend vroeg Kisagotami de Boeddha om een geneesmiddel, zodat haar zoontje weer levend zou worden. De Boeddha zei: "Ik kan je pas helpen als je me een mosterdzaadje brengt uit het huis waar nog nooit iemand gestorven is"

Overal vroeg Kisagotami om een mosterdzaadje. Iedereen die haar zag en hoorde, wilde haar helpen. Mosterdzaad was er meer dan genoeg. Iedereen had het in huis om mosterd van te maken. Maar ook was in ieder huis wel eens iemand doodgegaan.

Toen de zon bijna onderging, was Kisagotami erg moe en ze had geen enkel mosterdzaadje, maar ze wist dat ze niet de enige was bij wie de dood aan de deur had geklopt. Zo had de Boeddha haar zelf leren ontdekken hoe kort het leven is en dat er overal mensen sterven. Jong en oud.

Kisagotami begroef haar zoontje in het bos en ging daarna terug naar de Boeddha, die glimlachte. Ze volgde zijn leringen. Nu begreep ze dat de Boeddha de mensen niet genas met pillen maar door inzicht te geven in leven en dood.

Kisagotami kon weer verder leven met de dood van haar zoontje doordat ze van de Boeddha het ware geneesmiddel had gekregen. Ze was niet meer bang voor de dood.

*(Uit: 'Iedereen gaat dood' van marcel en Marijke Messing)*

## Voetstappen

Ik droomde eens en zie ik liep  
aan het strand bij lage tij.  
Ik was daar niet alleen, want ook  
mijn gids liep aan mijn zij.  
We liepen saam het leven door  
en lieten in het zand,  
een spoor van stappen, twee aan twee;  
mijn gids liep aan mijn hand.  
Ik stopte en keek achter mij  
en zag mijn levensloop,  
in tijden van geluk en vreugde  
van diepe smart en hoop.  
Maar als ik goed het spoor bekeek,  
zag ik langs heel de baan,  
daar waar het juist het moeilijkst was,  
maar één paar stappen staan...  
Ik zei toen: Waarom dan toch?  
Juist toen ik U zo nodig had,  
juist toen ik zelf geen uitkomst zag  
op het zwaarste deel van het pad...  
Mijn gids keek mij vol liefde aan  
en antwoordde op mijn vragen:  
"Mijn lieve kind, toen het moeilijk was,  
toen heb ik jou gedragen..."

Gisteren was ik in het bos.  
Op zoek naar drie bomen, drie bomen die ik gekend had.  
Drie bomen die alle drie een tak hadden verloren.  
Drie bomen die daar alle drie op een andere manier mee omgegaan waren.  
Gisteren.  
Vandaag heb ik ze gevonden.

De eerste boom was gaan rouwen om zijn verlies en zei ieder voorjaar als de zon hem uitnodigde te groeien: 'Dat kan ik niet, want ik mis een tak.'  
De tweede boom was geschrokken van de pijn en had maar snel besloten om het verlies te vergeten.  
De derde boom was ook geschrokken van de pijn.  
Had gerouwd om het verlies.  
En het eerste voorjaar dat de zon hem uitnodigde te groeien had hij gezegd: 'Dit jaar niet.'  
Maar de zon kwam het jaar daarop terug.  
Nu zei de boom: 'Ja zon, verwarm mij opdat ik mijn wond kan verwarmen.  
Ziet u mijn wond heeft warmte nodig, opdat hij weet dat hij erbij hoort.'  
En het derde jaar dat de zon terugkwam sprak de boom: 'Ja zon, laat mij groeien want er is nog zoveel te groeien.'

Na wat zoeken vond ik de drie bomen, of eigenlijk twee.  
De eerste was klein gebleven.  
De plaats van de wond was duidelijk te zien, het was het hoogste punt van de boom.  
De tweede boom was geen boom meer. Een voorjaarsstorm had hem doen omwaaien.  
De plek van de wond moest ik zoeken. Achter een heleboel bladeren vond ik hem.  
De derde boom was het moeilijkst te vinden, want ik had niet verwacht dat hij zo groot en sterk was geworden.  
Maar gelukkig kon ik hem herkennen aan de dichtgegroeide wond die vol trots in het zonlicht stond

*Evert Landwaard*

And if I go,  
while you're still here...  
know that I live on,  
vibrating to a different measure  
-behind a thin veil you cannot see through.  
You will not see me,  
so you must have faith.  
I wait for the time when we can soar together again.  
-both aware of each other.  
Until then, live your life to its fullest.  
And when you need me,  
just whisper my name in your heart,  
I will be there.

En als ik ga,  
terwijl jij hier nog bent...  
Weet dan dat ik verder leef,  
vibrerend in een andere dimensie  
achter een sluier voor jou verborgen.  
Je zult me niet meer zien,  
maar heb vertrouwen.  
Ik wacht op de tijd dat wij weer samen  
kunnen zweven, ons van elkaar bewust.  
Tot dan geniet ten volle van het leven.  
En als je me nodig hebt,  
Fluister mijn naam dan in je hart  
.....ik zal er zijn.

Een kaars wordt pas echt een kaars  
terwijl ze brandt,  
terwijl ze opbrandt en wegsterft.

Bron van licht en warmte is ze, licht dat heel de werkelijkheid  
werkelijk maakt voor mij, voor anderen;  
warmte die heel de werkelijkheid  
leefbaar maakt voor mij, voor anderen;  
ze scheidt leefbaarheid en heerlijkheid.  
Brandend wordt ze heerlijkheid.

Een mens die voor ons brandt,  
die ons licht en onze warmte wordt  
lange of korte tijd,  
houdt nooit op licht en warmte te zijn;  
we gedenken en danken hem.

Ook wij mogen branden voor anderen,  
korte tijd of langer;  
mogen voor anderen licht en warmte worden  
Laat ons intens licht en weldadige warmte worden  
Laat ons samen een onuitblusbaar helend vuur vormen.

Voor elke vlinder komt een tijd  
dat hij loskomt uit zijn cocon  
en de overgang maakt  
van het donker...  
naar het Licht.

Voor elk mens komt een tijd  
dat hij loskomt uit z'n cocon,  
zijn cocon van verdriet en duisternis  
of van warmte en bescherming.

eens komt die tijd  
van donker naar licht.,  
van gebondenheid naar vrijheid  
maar ook  
van 't bekende naar 't onbekende.  
Ieder heeft zijn eigen kennis en waarheid  
om te bepalen  
wanneer die tijd gekomen is.  
Een stem in jezelf  
net als 't innerlijk weten van de vlinder.

Maar zeker is,  
dat we allemaal eens  
die gang naar het Licht maken.  
Moge iedereen tot dan  
een vonk van dat stralende licht  
in zichzelf vinden.

Jessie



## Een kamertje in mijn hart

Jarenlang ben je gelukkig en zorgeloos.  
Dan slaat het noodlot toe. Je verliest een dierbaar kind.  
Het leed is niet te overzien.  
Vertwijfeld zoek je naar de zin van je bestaan.  
Hoe moet je nu verder? Wil je wel verder?  
Toch komt er een moment dat de tragedie een plaats ,  
een kamertje in je hart krijgt.  
Dat kamertje ga je heel, heel langzaam inrichten.  
De deur staat op een kier.  
Ga je het kamertje in, dan koester je de goede dingen.  
Maar in dit kamertje is ook plaats voor verdriet.  
En in je hart is plaats voor meer kamers.  
Deze kamers heb je verwaarloosd tijdens  
het inrichten van dat ene kamertje.  
Maar op een gegeven moment zul je ze gaan opknappen  
en opnieuw gaan inrichten.  
In deze kamers breng je dan weer de meeste tijd door.  
Al zul je nog regelmatig dat ene speciale kamertje binnengaan.....

Harry van de Loo

## 8. Het rouwproces

Veel mensen vragen zich af of ze goed rouwen. Dit heb ik mezelf ook vaak afgevraagd. Doe ik het wel goed? Wat is goed rouwen? Het is onmogelijk daar een antwoord op te geven want er bestaat geen draaiboek voor een rouwproces. De manier van rouwen moet passen bij de persoon en is daarom voor iedereen anders. Ik heb ontdekt dat Ton, Kevin en ik ieder onze eigen manier van rouwen hebben. Daardoor is het soms een eenzame weg die we te gaan hebben. We voelen ons door onze omgeving niet begrepen, zeker als men geen ervaring heeft met rouwen. Lotgenoten kunnen daarom tot grote steun zijn. Zij hebben vaak aan één woord al genoeg en begrijpen wat je bedoelt.

Het uiten van je gevoelens is noodzakelijk in een rouwproces. Daarom is het zo belangrijk te vertellen hoe je je voelt en te delen wat er in je omgaat. Dit kan bij familie, vrienden, lotgenoten maar je kunt het ook opschrijven in een dagboek. Rouwen heeft veel te maken met de manier waarop we met onze gevoelens omgaan want met ons verstand kunnen we niet rouwen. Je loopt vast in een rouwproces wanneer je je gevoelens wegstopt of te weinig aandacht geeft. Dan ontstaan er psychische, mentale en lichamelijke klachten. Tijdens een rouwproces komen vaak oude niet verwerkte verliezen naar boven, die dan alsnog verwerkt kunnen worden.

Een mens in rouw is geneigd zich te vergelijken met anderen in gelijksoortige situaties en heeft al gauw het gevoel dat het bij een ander erger is of hij zoekt juist deze situaties. Dit kan troostend zijn maar iedereen leert met zijn eigen situatie en ervaringen om te gaan en zoekt een manier en middelen om het te kunnen hanteren waardoor dat van een ander altijd erger lijkt omdat je daarmee nog niet aan het werk bent geweest.

Elisabeth Kübler-Ross heeft veel onderzoek gedaan op dit terrein. Zij heeft ook ontdekt door haar werk met stervenden, dat het afscheid nemen van het leven juist zeer moeilijk is voor mensen die tijdens hun leven verliezen niet goed hebben verwerkt. Zij ontwikkelde een methode, die ons vertelt hoe we met verliezen om kunnen gaan. Volgens haar verloopt elk rouwproces volgens een vast patroon. Het verloop van dit proces geeft zij aan in een stadia-model. Ik ben het in grote lijnen met haar eens maar ik heb de ervaring dat niet iedereen alle stadia doorloopt. Zo kan er in plaats van boosheid ook overgave zijn. Ieder mens is uniek en iedere situatie is anders. Daarom is een rouwproces ook uniek en niet voorspelbaar.

Zij geeft zes stadia aan in een rouwproces.:

1. de ontkenning
2. het marchanderen
3. de boosheid
4. het verdriet
5. de aanvaarding
6. liefde

Een stadium geeft de indruk dat het een afgerond en afgesloten geheel is. Ik zie het echter meer als gevoelens of emoties die steeds weer terugkeren in een rouwproces, afhankelijk van gebeurtenissen en ervaringen van dat moment. Als gevoelens terugkeren betekent dat niet dat je terugvalt maar je doorleeft het op een steeds diepere laag van je bewustzijn. Soms denk je met iets klaar te zijn en dan blijkt na een tijd dat het er in alle hevigheid wéér is. Ik heb wel eens het gevoel dat ik een ui laag voor laag af moet pellen. Zo kom ik op een steeds dieper niveau. Het zal me uiteindelijk bij de kern van mijn Zijn brengen als ik door al die lagen heen ben gegaan. Deze emoties kunnen ook door elkaar heenlopen. 's Morgens kun je het gevoel hebben dat je het verlies al redelijk aanvaard hebt terwijl je 's middags weer heel verdrietig kunt zijn door iemand, die je ziet. Dat had ik als ik Tycho's klasgenoten op de fiets uit school zag komen. Dan dacht ik: 'Daar had hij bij moeten zijn'.

In het kort zal ik hier de stadia beschrijven:

### *De ontkenning*

Toen de agenten mij de boodschap brachten, dat mijn zoon was verdronken zei ik: *'Dit kan niet waar zijn want hij kon zo goed zwemmen en ik hoopte dat zij de verkeerde naam hadden doorgekregen'*.

Na een verlies reageren we instinctief met het ontkennen ervan. We roepen dat het niet waar is. We

kunnen het niet geloven, alsof we daarmee de werkelijkheid ongedaan kunnen maken. Huilen kunnen we soms niet omdat het verlies niet tot ons doordringt. Ontkenning is zelfbescherming. Deze zorgt ervoor, dat we niet in één klap ons realiseren wat er is gebeurd maar dat het verlies gedoseerd tot ons doordringt en dat we niet in een shocktoestand terechtkomen. Heel langzaam realiseren we ons dat het verlies echt waar is en de ander nooit meer deel zal uitmaken van je leven. Het is daarom belangrijk dat een persoon op zijn eigen manier in zijn eigen tempo de realiteit ontdekt. De ontkenning kan vaak terugkeren. Als je denkt, dat je je wat beter voelt, zijn er weer momenten waarop je opnieuw kunt denken dat een verlies niet waar is. Heb dan niet het gevoel, dat je een stap achteruitgaat in het rouwproces; je bereikt een diepere laag waardoor het verlies nog dieper tot je doordringt.

### *Het marchanderen*

Tijdens deze fase proberen we het verlies ongedaan te maken. Men hoort vaak: 'Als ik dit gedaan had of daarvoor gezorgd had dan was het misschien niet gebeurd.' Of 'Als ik iets eerder de dokter had gebeld had hij misschien nog geleefd'. Je ziet dikwijls, dat degene die achterblijft heel erg zijn best doet om de wensen van de overledene te vervullen. Het gedrag, dat vroeger werd afgekeurd wordt nu zelfs goedgepraat. Men is soms bang dat men tekort is geschoten en niet voldoende heeft gedaan. Hierdoor kunnen schuldgevoelens ontstaan. Vraag jezelf dan af of je echt tekort bent geschoten. Het is een periode, die veel energie kost. Je bent moe, slaapt veel, huilt veel en bent het beseft van tijd soms kwijt. Je beseft, dat degene die je zo liefhad er niet meer is en doet alles om de pijn te verzachten.

### *De boosheid*

Boosheid is een natuurlijke reactie op pijn. Het is een verwarrende emotie waar men in kan blijven steken. Men gaat vaak op zoek naar 'de schuld' en 'de dader' of 'doktoren verwijten maken' en leidt daardoor de aandacht af van de pijn. Het is veel minder pijnlijk om de boosheid te voelen dan de pijn van het verlies. Op deze manier kan de boosheid een obstakel gaan vormen voor het verwerken van het verlies. Mensen die blijven steken in deze fase, blijven ageren en gaan soms zelfs procederen om de pijn niet te hoeven voelen die onder die boosheid ligt. Zij kan dan zelfs overgaan in gevoelens van wraak. Tijdens het rouwproces kan men vaak boos zijn op degene die ons heeft verlaten of boos op de situatie of mensen die het hadden kunnen voorkomen. Door boos te worden zeggen we 'nee' tegen iets dat we niet willen. De rouwende projecteert zijn woede dikwijls op zijn omgeving. Dit is meestal bij iemand bij wie men zich het meest vertrouwd en veilig voelt. Je weet dat die persoon je niet zal afwijzen. Dit kunnen kinderen, een partner, een vriend of God zijn. Deze reactie wordt niet altijd begrepen door de omgeving. Hierdoor kunnen pijnlijke situaties ontstaan en verliest men contacten met familie en vrienden door niet begrepen ruzies. In dergelijke situaties kun je het beste begrip opbrengen voor de rouwende. Vraag naar zijn gevoelens zoals boosheid, schuldgevoelens en jaloezie. Op die manier geef je hem ruimte om te praten over zijn gevoelens en zijn verlies. Misschien kun je dan ook voorzichtig zijn kwetsende gedrag inbrengen. Men is zich meestal niet bewust van dit gedrag maar door erover te praten kan men tot inzicht komen.

### *Het verdriet*

Als we iemand verliezen, die ons dierbaar is dan ontstaat er een wond, die om verzorging en aandacht vraagt. Dit is belangrijk voor de heling en bepalend voor het litteken dat ontstaat. Verdriet is nodig om onze wond, onze pijn te kunnen helen. Daarom is het ook de meest aanvaardbare emotie in een rouwproces. We weten echter meestal niet zo goed hoe we ermee om moeten gaan. De omgeving heeft ook graag dat het niet te lang duurt en loopt er het liefste omheen. Onze samenleving biedt meer ruimte aan vreugde dan aan verdriet. Beide gevoelens horen echter bij het leven en zijn niet los te zien van elkaar, zoals licht en donker bij elkaar horen. We hebben de polariteiten nodig om weer in het midden te komen en evenwicht te vinden in ons leven. Als we verdriet hebben gekend in ons leven dan kunnen we des te intenser genieten van de momenten van vreugde. Hierdoor kunnen pijn en verdriet hele waardevolle aspecten zijn in ons bestaan waarvan we veel kunnen leren en kunnen groeien. Verdriet en pijn worden vaak angstvallig vermeden in gesprekken, terwijl ze evenveel over ons leven en onszelf vertellen als de vreugdevolle momenten. We negeren hiermee een belangrijk deel van ons bestaan waarmee we onszelf en anderen tekort doen. Verdriet komt steeds terug. Met name op feestdagen, verjaardagen en een sterfdag wordt men weer stilgezet bij het gemis en kan de pijn en het verdriet weer aanwezig zijn. De tijd is in ons voordeel en zal de intensiteit van de pijn doen afnemen

maar de pijn is er wel en vraagt om aandacht. Het is daarom zo belangrijk voor de omgeving om te blijven vragen hoe het gaat, ook na jaren. De rouwende heeft zo gauw het gevoel dat iedereen het weer is vergeten. De buitenkant van iemand laat soms iets heel anders zien dan van binnen gevoeld wordt. De omgeving wil ook zo graag dat men weer zo snel mogelijk 'de oude' is en dat het leven ogenschijnlijk weer normaal doorgaat en men de draad weer heeft opgepakt. Iemand die de ervaring niet heeft, beseft echter niet dat één of twee en zelfs drie jaar maar een zeer korte tijd zijn als je een kind of partner hebt verloren. Je kunt je zelfs afvragen of het leven nog kan worden zoals het was en of de rouwende nog kan worden zoals hij was. Na zo'n ingrijpende gebeurtenis is alles anders. Je staat anders in het leven en verandert zelf ook door zo'n intense levenservaring. Je kunt verbitterd raken, depressief, een slachtofferrol aannemen of daar bovenuit groeien. Een rouwende gaat soms pogingen doen om aan de verwachtingen van de omgeving te voldoen. Hij zet als het ware een masker op, lacht en geeft zo de indruk dat het weer goed gaat. Hier moet echter een hoge prijs voor betaald worden, 'het verlies van jezelf'. Door je anders voor te doen dan je je voelt, verraad je jezelf en dat maakt het verdriet alleen maar zwaarder. Het is belangrijk de rouwende te laten weten dat zijn verdriet er mag zijn en dat je hem respecteert met zijn gevoelens. De heling zit hem juist in het doorleven van deze gevoelens. Als we iemand zijn verdriet ontnemen, dan ontnemen we hem ook zijn heling. Het is belangrijk je verdriet niet weg te stoppen maar het aandacht te geven en het mee te nemen in je leven. Je kunt hiermee voorkomen dat je erin blijft hangen. Verdriet dat gehoord wordt en ruimte krijgt om er te mogen zijn kan een plaats krijgen in ons leven. Het kan met ons meegroeien en hoeft ons niet uit evenwicht te brengen.

*Je kunt niet tegengaan dat de vogels  
van het verdriet komen overvliegen,  
maar je kunt wel voorkomen dat ze  
nesten in je haar maken.*

#### *De aanvaarding*

Aanvaarding wil zeggen dat je beseft dat iets of iemand definitief uit je leven is verdwenen. Dit besef roept dan geen heftige gevoelens meer op omdat je het hebt geaccepteerd. Aanvaarding betekent geen berusting maar erkennen dat er een wond, een litteken is dat voortaan een onderdeel is van je leven en dat met je meereist onderweg. Soms denken we iets volledig aanvaard te hebben maar dan blijkt dat door een bepaalde gebeurtenis in ons leven de 'oude' pijn, boosheid of ontkenning weer de kop op steekt en dat we weer midden in ons verdriet zitten. Dit heb ik ervaren bij vrienden en kennissen, die vele jaren geleden een kind waren verloren. Ik zag hoe de dood van mijn zoon hun wond en pijn weer aanraakte en veel verdriet veroorzaakte. Inmiddels heb ik het zelf ook alweer ervaren hoe confronterend het is om het sterven van een kind van dichtbij mee te maken. Het trekt je litteken weer open waardoor je weer voelt hoe heftig je eigen pijn en verdriet nog kunnen zijn. Kun je een verlies wel volledig aanvaarden?

Je groeit hierin naarmate de tijd verstrijkt en leert ermee om te gaan. Door je levenservaringen groei je innerlijk en bereik je diepere bewustzijnslagen in jezelf. Ook je verlies neem je mee op die diepere lagen. Het reist met je mee op je levensweg. Daarom zullen deze gevoelens er ook regelmatig zijn, heftig of minder heftig afhankelijk van waar je bent in je rouwproces. Respecteer ze en geef ze de aandacht die ze nodig hebben. De tijd zal je ook doen groeien in de aanvaarding en acceptatie van je verlies.

*Sta op, wordt wakker  
leer uit wat je gekregen hebt  
moeilijk als het lopen  
over de scherpe snede van het scheermes  
zo moeilijk is het gaan over dit pad  
zeggen de wijzen.*

*Katha Upanishad 1.3.14.*

## *Liefde*

Liefde is misschien wel het belangrijkste element in ons leven en zeker in een rouwproces. Ik denk dat liefde de meest helende kwaliteit in ons leven is. Er is geen mens die zonder liefde en aandacht kan. Als je een kind of dierbare verliest wordt je leven behoorlijk ontwricht. Juist dan kan liefde heel helend zijn om het evenwicht in je leven weer te herstellen. Liefde en respect voor jezelf, voor de gevoelens die je hebt en voor diegene, die je hebt verloren. Liefdevolle, warme mensen om je heen en je kunnen openstellen voor hun liefde en aandacht is natuurlijk ook onmisbaar en zeer helend want zo'n proces red je niet alleen. Door met liefde en mildheid naar jezelf en je verlies te kijken kun je doorgaan met je leven. Wees vooral lief voor jezelf en zorg goed voor jezelf want dat heb je met name in deze fase van je leven heel hard nodig. Het is belangrijk om met liefde te kijken naar je eigen potentieel, jouw kwaliteiten en mogelijkheden. Jij bent verantwoordelijk voor de kwaliteit van je verdere leven en zult hiervoor keuzes moeten maken en prioriteiten moeten stellen. Als een dierbare overlijdt zul je ervaren dat je prioriteiten anders komen te liggen en je hierdoor ook andere keuzes zult maken. Je aandacht zal zich meer of nog meer gaan verleggen naar de immateriële zaken van het leven, het Zijn. Dat is mijn ervaring en je zult na een tijd ontdekken dat een leven zonder degene die je hebt verloren ook mogelijk is. Alles is anders maar het kan ook de moeite waard zijn. In het begin zit je nog heel sterk in de pijn en het gemis maar door het liefde te schenken zul je na een tijd weer ruimte krijgen om te kijken naar wat er allemaal nog wel is. Dan ga je gelukkig weer ontdekken dat er nog zoveel mooie dingen in het leven zijn om van te genieten. Hier kun je dan weer de inspiratie en kracht uithalen om mee door te gaan op je levenspad. Als je terugkijkt op je weg zul je ontdekken dat er veel veranderd is maar dat je veel hebt mogen leren en je steeds rijker wordt aan levenservaringen. Dat maakt je sterk waardoor je andere levensstormen makkelijker kunt doorstaan en ook beter zult begrijpen hoe een ander zich voelt in gelijksoortige situaties. Het maakt je nederig en vol mededogen.

*Liefde is het heilig  
vuur dat ons innerlijk  
kan transformeren  
en het aanschijn  
der aarde kan  
vernieuwen.*

De afgelopen jaren zijn er weer nieuwe inzichten ontstaan over het rouwproces. Rouwenden hebben er behoefte aan om te weten waar ze aan toe zijn na een verlies. Hoe lang gaat het rouwen duren? Hoeveel pijn en verdriet kunnen ze nog meer verwachten? Dat is waarschijnlijk de reden waarom het indelen van het rouwproces in fasen zo populair is. Dit heeft echter ook nadelen omdat iedere rouwende het toch op zijn eigen manier doet en niet altijd alle fasen doorloopt en in de aangegeven volgorde doorloopt. Tegenwoordig wordt vaak het taakmodel van William Worden gebruikt. Hij gaat ervan uit dat in een rouwproces taken verricht moeten worden. Verwerken is hard werken en kost veel energie. Dat merken rouwenden ook, want ze worden er doodmoe van. Ook dit model is de afgelopen jaren weer aangevuld en bijgesteld. Rouwtaak 0 is o.a. toegevoegd.

### **Rouwtaak 0: leren omgaan met verlies en verdriet**

Leren leven met verlies is iets dat in feite van jongs af aan geleerd moet worden. Volwassenen kunnen jonge mensen niet beschermen tegen de aanwezigheid van de dood en de gevolgen daarvan voor hun leven. Uit onderzoek blijkt dat vrijwel alle kinderen op het moment dat ze naar het voortgezet onderwijs gaan al te maken hebben gehad met het overlijden van iemand die ze kennen. Zo heeft ook ieder kind wel het overlijden van een huisdier meegemaakt en daarover gerouwd. Er is geen manier om verlies uit de weg te gaan, ook niet voor jonge mensen. Wanneer ze geen gelegenheid krijgen om te rouwen dan komen de rouwreacties op enig moment in het leven terug, vaak in een andere, minder herkenbare vorm. Bijvoorbeeld in gedragsproblemen, psychosomatische problematiek of onverklaarbare klachten. Volwassenen kunnen kinderen en pubers wel voorbereiden op het omgaan met verlies. De beste omgeving om dit te doen is thuis, in de vertrouwde omgeving, maar in de praktijk vindt deze voorbereiding vaak niet plaats. Dat is jammer want het helpt enorm wanneer kinderen voorbereid zijn wanneer ze te maken krijgen met een ernstig verlies.

### **Rouwtaak 1: realiseren dat die ander echt overleden is(erkennen)**

De eerste taak is te laten doordringen, te erkennen, dat die ander er niet meer is en ook niet meer terug zal komen. Dat kost tijd! Om in staat te zijn met het verlies om te gaan, moeten rouwenden kunnen begrijpen wat er is gebeurd en wat dat betekent voor hun leven. Het helpt wanneer ze de overledene zelf zien en echt afscheid kunnen nemen. Mensen die geen gelegenheid hebben gehad op die manier afscheid te nemen, hebben meer moeite om tot zich door te laten dringen en te geloven dat de ander er niet meer is. Het betekent in feite een acceptatie van een wereld die veranderd is en dat is een zware opgave. Ze zetten bij het tafeldekken toch weer dat vierde bord neer. Dat is mij ook vaak overkomen. Stuk voor stuk ervaringen waarbij zij zich tegelijkertijd realiseren: "Oh nee, dat hoeft niet meer, dat kan niet meer". Gevoel en verstand lopen niet synchroon in deze periode. Verstandelijk kunnen we het begrijpen maar gevoelsmatig kunnen we dat nog niet bevatten en ook niet accepteren.

### **Rouwtaak 2: herkennen van de pijn die bij het verlies hoort.**

Rouwenden herkennen het verlies door de pijn die ze voelen. Ze zoeken wegen om met hun gevoelens om te gaan. Want bij een verlies is er niet alleen sprake van verdriet maar er komen veel meer gevoelens voor zoals: angst, boosheid, jaloezie, schuldgevoelens etc. Deze gevoelens kunnen allemaal door elkaar heen lopen maar het komt ook voor dat het gevoel volledig geblokkeerd is en men niets meer voelt en dat kan erg verwarrend zijn. Het is belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt en je gevoelens niet onderdrukt. Emoties mogen gezien worden en moeten kunnen stromen. Juist door tranen te laten zien, kunnen verdriet en andere gevoelens gedeeld worden. Delen is helen! Ook **fysiek** kunnen er veranderingen optreden: buikpijn hebben, geen zin in eten, moe zijn, slecht slapen. Onrust in het hoofd, geheugenverlies, veel dromen, moeilijker slapen. De een valt stil, een ander wordt erg druk. Mannen doen dat anders dan vrouwen, kinderen anders dan volwassenen. Er zijn grote individuele verschillen in het ervaren van emoties. Bij de een gaat dat in heftige golven, bij een ander verloopt het rustiger en gelijkmatiger.

### **Rouwtaak 3: verder leven met het gemis**

Het aanpassen aan een nieuw leven heeft verschillende betekenissen voor mensen. Je leven herinrichten na het verlies en de draad weer oppakken, hoe moeilijk dat ook kan zijn. Wat je altijd deed nu zonder die ander doen. Het beeld wat je van je toekomst had bijstellen. Dit vraagt aanpassing en soms nieuwe vaardigheden. Een ouder is na de dood van een enig kind voor de maatschappij geen vader of moeder meer. Mijn moederschap voelde ook anders na het overlijden van Tycho. Ik was opeens moeder van één kind in plaats van twee kinderen zoals voorheen. Ik zei tegen een vriendin: 'Ik voel me nog maar half moeder'. Het gaat hier dus niet alleen om veranderingen in het dagelijks leven maar ook om veranderingen in de wijze waarop de maatschappij naar de nabestaande en de nabestaande naar zichzelf kijkt.

In deze taak verkent de rouwende hoe het leven nu verder moet. De eerste tijd zijn er telkens opnieuw gebeurtenissen die hem confronteren met het verlies: de verjaardag van de overledene, de eerste kerst zonder hem of haar, de eerste vakantie na het overlijden en zo zijn er vele andere belangrijke momenten waarop iemand extra gemist wordt. Verder leren leven zonder dat de ander lieflijk aanwezig is, is een zware taak. Hoe zwaar hangt af van de relatie die de rouwende met de overledene had. Wat betekende deze voor hem? Hij moet alleen verder zonder deze belangrijke persoon. Dat betekent dat hij dingen die hij altijd samen deed nu alleen moet doen. Er valt een leegte. Wie neemt die functie en de taken nu over? Wordt er niet meer gelachen in de vriendenkring? Gaat vader meer zorgtaken overnemen en vaker knuffelen als moeder er niet meer is? Misschien moeten zoon en dochter meer meehelpen in het huishouden nu moeder het alleen moet doen? Alles moet weer een plek krijgen in een patroon dat veranderd is. Langzamerhand worden de taken en de functies van de overledene overgenomen door iemand anders of ontstaan er andere gewoonten.

#### **Rouwtaak 4: het verlies integreren in je nieuwe leven**

Het verlies een plaats geven in je leven. Anders gezegd: het verlies verweven met je verdere leven. Die ander zal altijd verder leven in je hart. Zo heb ik na zeven jaar een sjaal geweven waarin ik dit symbolisch hebt uitgedrukt. De relatie met iemand die fysiek aanwezig was, waar je mee kon praten, die je aan kon raken, is er niet meer. Er komt een andere relatie voor in de plaats, een symbolische. Veel mensen dragen bijvoorbeeld altijd een symbool, een bijzondere steen of een sieraad met zich mee dat hen herinnert aan de overledene. Zo draag ik altijd een kleine mala met een tau-teken er aan dat me herinnert aan Tycho. Er hangen foto's aan de muur. In gedachten of ook hardop worden hele gesprekken gevoerd. Mensen zoeken naar rituelen om op hun eigen manier vorm te geven aan die symbolische relatie. En ze zoeken naar tekens die troost kunnen geven. Ik vind ze vooral in de natuur, een vogel, een vlinder of een zonnestraal. Sommige rouwenden hebben het gevoel dat de overledenen er voor hen is op momenten dat dat nodig is. 'Hij zit dan op mijn schouder' zei een puber. Zo voel ik vaak in mijn werk dat Tycho bij me is en me ondersteunt. Dit hoor ik soms ook van cliënten die helderziend zijn en iemand achter me zien staan. Als de overledene de juiste plaats heeft gekregen in het emotionele leven van de nabestaande dan komt er weer ruimte, ruimte voor anderen en ook voor een nieuwe relatie. Het is ook je leven opnieuw zin geven, weer zin in het leven krijgen. Weer gaan houden van het leven en van mensen, je weer durven te binden. Vaak zijn rouwenden bang wéér iemand te verliezen. Deze angst voor nieuwe relaties kan tot gevolg hebben dat ze in het rouwproces blijven steken en in een isolement terecht komen.

Deze 4 rouwtaken zijn aspecten van een rouwproces en hebben geen vaste volgorde. Je bent er telkens mee bezig en ze dienen zich in willekeurige volgorde aan. Het is moeilijk te zeggen op welk moment een verlies verwerkt is en of je het wel helemaal kunt verwerken. Mensen hebben meer of minder tijd nodig. Er bestaan geen regels voor. Soms gaat de pijn nooit helemaal over terwijl het leven wel weer als zinvol wordt ervaren.

Er komt een tijd, dat het verdriet milder wordt, dat het niet meer je hele leven beheerst. Het is op de achtergrond aanwezig en kan zich soms weer in alle hevigheid even aandienen. Een liedje op de radio, een geur, een voorwerp, iets uit het nieuws is genoeg om de pijn weer even in volle hevigheid te voelen. En er blijven moeilijke dagen zoals een sterfdag. Toch ben je in staat je weer op de toekomst te richten. De tijd is in je voordeel! Ik zeg wel eens: 'Je hebt een wond en die moet je goed verzorgen, hoe beter je ervoor zorgt des te sneller kan hij geheeld worden'. Er komt een dun laagje op dat ook weer plotseling open kan springen als je pijn getriggerd wordt door iets. Ik heb ook weleens het gevoel dat Tycho me een koffertje heeft gegeven en dat ik dat koffertje moet leren dragen, dat het de rest van mijn leven met me meereist en ik dus altijd bij me heb. Soms is het gesloten maar soms valt het ook opeens weer open. Rouwen is leren vrede te hebben met wat nu is en wat er niet meer is!

Ik heb ervaren dat spiritualiteit soms ook een valkuil kan zijn in een rouwproces. Mijn Ware Zelf, mijn ziel heeft niet geleden maar mijn ego des te meer. Ik ben moeder en heb mijn kind verloren. Dit doet veel pijn en die mag er zijn, moet er zelfs zijn om verwerkt te kunnen worden. Spiritualiteit kan een grote steun bieden in het verwerken van die pijn maar je moet er niet in vluchten want dan onderdruk je je pijn en kun je hem niet meer verwerken. Dan komt hij enige jaren later des te harder bij je terug of blijft je achtervolgen. Beiden kunnen naast elkaar bestaan en ondersteunen elkaar. Je kunt veel troost en steun halen uit spiritualiteit. Als je gelooft in reïncarnatie en weet dat je elkaar weer eens tegen kunt komen of Boven in het Licht elkaar weer terug ziet, dan kan dit een grote troost zijn maar neemt niet weg dat je nu verdrietig mag zijn omdat je de fysieke aanwezigheid nu, hier op aarde in dit leven zo mist!

*Verdriet zie je niet  
Je bent het  
Soms went het  
soms ook niet.*

Het model zoals E. Kübler Ross dat ontwikkeld heeft en het taakmodel van William Worden kunnen we zien als een westers model. In het oosten kijkt men naar een rouwproces volgens de drie Gunas. Dit zijn de drie kwaliteiten waaruit alles is opgebouwd in ons leven. Tamas vertegenwoordigt de zware, stagnerende energie. Rajas drukt zich uit in de beweeglijkheid van het leven en Sattva staat voor de bewustwording van de diepere zin van wat er op ons levenspad verschijnt. Dan kun je de volgende drie fases onderscheiden in een rouwproces:

1. De *Tamas-fase*. Dit is de eerste fase, die heel zwaar is. De energie stagneert in deze dagen. Je krijgt een bericht en je blokkeert volledig waardoor je even niet meer weet hoe je verder moet. Je bent verdoofd door de shock. Zo hebben wij de eerste dagen ook ervaren.
2. De *Rajas-fase*. Dit is fase twee waarin de energie weer in beweging komt en gaat stromen zoals water alles weer in beweging brengt. Het proces komt op gang en je kunt de draad van het leven weer een beetje oppakken. Er is weer uitzicht. Wij zijn iets gaan doen met wat er gebeurd was. Ik ben gaan schrijven, schilderen, boetsen en beeldhouwen en ook de rituelen waren heel heilzaam.
3. De *Sattva-fase*. Dit is fase drie, die je veel wijsheid brengt. Met name geestelijke en spirituele wijsheid waardoor je vele stappen verder komt op je levensweg. De diepe pijn brengt je heel dichtbij jezelf en elkaar. Je ontdekt dat alle zielen één zijn en we allemaal verbonden zijn met elkaar door liefde. Deze universele Bron van onvoorwaardelijke liefde creëert een band met alles wat leeft zoals mensen, planten en dieren, maar ook met alle zielen die zijn overgegaan. Je krijgt meer inzicht in hoe wij allemaal een onderdeel zijn van het grotere geheel, hoe ieder zijn eigen taak hierin heeft en hoe wij hierdoor elkaar beïnvloeden.  
Het aanvaarden van een groot verlies zoals het verlies van een dierbare brengt je bij de diepste menselijke grond die er bestaat. In religies wordt deze grond vaak benoemd als God, de Zijnsgrond, het Al, de Christus in jezelf of de Boeddhanatuur. Het is de grond die in alle mystieke stromingen gezocht wordt. Het is de enige plaats waar diepe vrede en aanvaarding te vinden is. Het is echter niet eenvoudig om deze bestaansgrond te bereiken. Je zult het hele rouwproces door moeten werken voordat je hier uitkomt. Het grote verlies, de diepe rouw, het onverdraaglijke verdriet leiden uiteindelijk naar de diepste menselijke grond die er bestaat en overstijgt alle menselijke emoties. Je kunt dit proces ook zien als een kans, hoe moeilijk het ook is! Door je verlies te verwerken kun je iets bereiken waar je anders waarschijnlijk nooit naar gezocht zou hebben of bij terechtgekomen zou zijn. Dit is het gebied van overgave, aanvaarding, mededogen en vrede, dat alles overstijgt, alles omvat en slechts te bereiken is via de diepste regionen in het menselijke hart. Als je daar aangekomen bent kun je spreken van verlossing of innerlijke bevrijding.  
Zo kan het verwerken van diepe pijn je de mogelijkheid geven om de diepst mogelijke menselijke vrede en vervulling te bereiken!

*Pijn is de bittere drank, waarmee de heelmeeester je zieke zelf geneest.*

*Heb dus vertrouwen in de heelmeeester—en drink zijn geneesmiddel in stilte en rust:*

*Want zijn hand, al is zij zwaar en hard, wordt geleid door de tere hand van de Ongeziene.*

*En de beker die hij brengt, ook al brandt zij je lippen, is gevormd uit de klei die de pottenbakker bevochtigd heeft met zijn eigen heilige tranen.*

*Kalhil Gibran*



## *Verlies in relaties*

In moeilijke tijden is een steunende en liefdevolle omgeving van levensbelang. Liefdevolle mensen om je heen kunnen een geweldige ondersteuning zijn. Het kan je troost bieden en het gevoel geven dat je er niet alleen voor staat. De warme aandacht van ouders, partner, familie, vrienden en kinderen is onontbeerlijk en is als een balsem voor de ziel. Helaas lukt het niet altijd om elkaar goed op te vangen. Het gebeurt maar al te vaak dat partners zich in een relatie erg eenzaam en niet begrepen voelen in hun verdriet. Het gevolg kan zijn dat ze daardoor uit elkaar groeien en dat er naast de pijn van het verlies ook nog relatieproblemen ontstaan. Een groot verlies zoals het verlies van een kind zet de relatie extra onder druk. Zoals bij ieder ander systeem dat onder druk wordt gezet geldt: als het voorheen al niet soepel liep en zwakke plekken vertoonde dan zal het bij vergrote druk vastlopen en zwakke schakels zullen het begeven. Alles wat al niet goed was wordt in zo'n situatie uitvergroot, onaangenaam of zelfs onverdraaglijk, zeker als een van beide partners blijft hangen in zijn boosheid of verdriet en dat gaat projecteren op de ander. Iedere partner heeft een andere relatie met zijn kind waardoor het verdriet ook anders kan zijn en men zich niet begrepen voelt. Hierdoor kan rouwen een erg eenzaam proces zijn. Ieder mens is daarnaast ook een uniek wezen en zal anders omgaan met verdriet en emoties. Vervreemding van elkaar kan het gevolg zijn.

Hoe ga je met verdriet om? Durf je verdriet te doorvoelen of schiet je in de ontkenning en de boosheid? De één stort zich bijvoorbeeld in gerechtelijke procedures en boosheid terwijl de ander dat niet nodig vindt en gericht is op het verwerken van zijn verdriet. Als binnen een relatie één van beiden de pijn probeert te verwerken en de ander ervoor wegloopt kan dit een enorme kloof creëren. Beide voelen zich niet begrepen. Hetzelfde gebeurt als één van beide zijn verdriet op een spirituele manier probeert te verwerken en de ander daar niet open voor staat of zelfs afwijst. In plaats van in de boosheid kan iemand ook in actie schieten en zich op zijn werk storten. Ook zo iemand heeft niet veel ruimte en tijd voor het meevoelen van het verdriet van zijn partner. Degene die de pijn vermijdt voelt zich alleen en niet begrepen maar degene die de pijn wel wil verwerken voelt zich ook in de steek gelaten, miskend en weet niet waar hij met zijn emoties naar toe moet. Niet zelden gaat zo iemand troost zoeken bij derden waardoor een relatie totaal ontwricht kan raken.

Het zal duidelijk zijn dat ieder mens zijn eigen weg zoekt in het omgaan met pijn en verlies en dat de verschillen daarin erg groot kunnen zijn. Ouders en kinderen verwerken hun verdriet ook weer heel anders. Het verlies van een kind roept weer andere gevoelens op dan het verlies van een ouder, partner, broer of zus. Het verlies van een kind blijkt op de rouwladder op de eerste plaats te staan en geeft daarom ook zoveel relatieproblemen. Ruim 70 % van de relaties lopen stuk na het overlijden van een kind waarmee dit percentage veel hoger ligt dan bij andere echtparen.

Partners drukken elkaar vaak in de polariteit. De ene gaat verdrietig en gelaten bij de pakken neerzitten en krijgt niets meer uit handen terwijl de ander als een robot stoer doorgaat. Ze veroordelen elkaars gedrag en daardoor kunnen en willen ze het ontbrekende stuk in zichzelf niet meer verkennen. Vaak ontstaat er een onoverbrugbare afstand waardoor de pijn alleen nog maar groter wordt en juist in deze periode van je leven niet te dragen is.

Soms is de rolverdeling niet zo strak maar ontstaan er toch problemen. De man heeft vaak de hele dag hard gewerkt en zijn emoties verborgen. De vrouw heeft de hele dag gezorgd en het gezin draaiende gehouden. Beide willen 's avonds ruimte voor hun verdriet. Op deze manier kan er een strijd ontstaan over wie er mag huilen en wie er moet troosten. Wie is er het slechtste aan toe en heeft de meeste aandacht nodig? Dit kan leiden tot verwijtende opmerkingen en manipulerend gedrag wat verwijdering tot gevolg heeft. Het is echter helemaal niet relevant wie de sterkste en wie de zwakste is: er is sprake van twee pijnlijk getroffen mensen en wat is erop tegen om allebei te huilen? Het kan een diep gevoel van verbinding geven als twee mensen tegelijkertijd huilen en elkaar omarmen. Juist het delen van het verdriet en het voelen van de verbinding is helend en biedt veel troost. Lang niet altijd zullen beide partners tegelijkertijd verdrietig zijn en zal de een de ander kunnen opvangen en ondersteunen waardoor de weegschaal in balans kan blijven maar dit hoeft geen automatisme te zijn. Je hoeft je tegenover elkaar niet krachtiger voor te doen dan je je voelt. Er is niets mis mee om samen verdrietig te zijn.

Wat geldt voor het omgaan met pijn, geldt ook voor het omgaan met de andere emoties in deze periode zoals woede, boosheid, jaloezie, angst of andere emoties. Het is belangrijk ze te erkennen en ze naar buiten te brengen. Er kan maar één ding misgaan en dat is dat ze weggestopt en onderdrukt worden.

Zij moeten gedeeld worden want worden ze niet gedeeld dan blijven ze bestaan. Ze komen steeds weer tevoorschijn of ze veranderen van aard en verharden of verbitteren je op den duur. Het beste is ze met je partner te delen. Meestal is het zo dat de hardere emoties zoals woede en jaloezie verzachten wanneer ze worden gedeeld. Zachtere emoties zoals wanhoop en verdriet blijken tot rust te komen zodra ze gedeeld worden. Als iemand zich in zijn verdriet erkend voelt en ziet dat er iemand luistert en werkelijk meeleeft, zal hij zich direct minder eenzaam en verdrietig voelen. We zeggen niet voor niets: “Gedeelde smart is halve smart”.

Hoe kun je het beste emoties delen?

*-Als je degene bent die luistert hoef je niets anders te doen dan te luisteren, te erkennen en de ander te laten merken dat je hem hoort.* Meer nog dan woorden, spreken gebaren in dergelijke situaties. Een arm die liefdevol om je schouder wordt geslagen of een hand die met aandacht wordt vastgehouden zeggen vaak meer dan woorden. Je hoeft er alleen maar te ‘zijn’. Veel mensen lopen echter voor deze gevoelens weg en kunnen ze niet aanhoren, ze kunnen ze niet verdragen. Het is belangrijk te weten dat in de meeste gevallen emoties weer voorbij gaan als ze maar kunnen doorstromen. Iemand kan nog zo hard huilen maar er komt weer een moment van rust. Helaas is in onze samenleving het gevoelsaspect van het leven nogal onderbelicht geraakt. Dat zorgt ervoor dat veel mensen absoluut niet met emoties om kunnen gaan. Hierdoor lopen veel mensen met een enorme opslag aan pijn en verdriet rond. De pijn en het verdriet van het paseden verlies kan dan de druppel zijn die de emmer doet overlopen, zodat er extreme reacties kunnen ontstaan. In dergelijke gevallen kan het zinvol zijn om deskundige hulp in te roepen om deze stormen en stromen weer in goede banen te leiden. Hulp kan ook zinnig zijn wanneer emoties geblokkeerd dreigen te raken; wanneer er sprake is van depressiviteit of afwezigheid; wanneer er sprake is van enorme boosheid die op destructieve wijze naar buiten komt en wanneer er sprake is van angsten zoals straatvrees of vervormde werkelijkheidswaarneming.

*-Voor degene die praat is het belangrijk om zijn emoties te laten zien en het medeleven ook werkelijk toe te laten.* Dat is geen geringe opgave want veel mensen lopen niet alleen weg voor eigen of andermans emoties maar ook voor werkelijke aandacht, belangstelling of liefdevolle aanraking. In de praktijk sluit men zich juist op cruciale momenten af en kan men zijn emoties niet uiten en aandacht toelaten. Men wil de ander vaak niet tot last zijn met zijn problemen en is bang dat de ander het verdriet niet kan verdragen. Dit zijn echter meestal projecties! Men is zelf bang voor de emoties en durft er niet mee naar buiten te komen! Met je eigen pijn geconfronteerd worden kan heel moeilijk zijn. Het is soms veel makkelijker om te luisteren naar de ander dan je eigen pijn te moeten voelen en verwoorden. Je werkelijk openen voor de aandacht en het meeleven van anderen blijkt voor veel mensen erg moeilijk te zijn. Emoties kunnen zich echter het beste oplossen wanneer ze gedeeld worden, hoe moeilijk dat soms ook is.

Om samen door een rouwproces te gaan is veel geduld nodig! Het is belangrijk om het eerste jaar en alle feesten, verjaardagen, seizoenen, vakanties en dergelijke een keer langs te laten komen. Het geeft je de mogelijkheid om alles voor het eerst “anders” te doen, zonder partner of zonder kind. Er zijn echter het hele jaar door dagen waarop je je realiseert dat je dit voor het eerst ‘anders’ doet.

Om een rouwproces tot een goed einde te brengen is respect onontbeerlijk. Het is belangrijk de ander in zijn waarde te laten en zijn manier van rouwen te respecteren ook al is die heel anders dan die van jou. Respect voor jezelf is echter ook heel belangrijk. Je hoeft je niet voortdurend aan te passen aan de ander en je mag op een liefdevolle manier vragen wat je van de ander verlangt.

Het is belangrijk om jezelf en de ander die ruimte en tijd te geven die hij nodig heeft. Soms heb je behoefte om even alleen te zijn met jezelf, je eigen pijn en verdriet om hier op je eigen manier mee bezig te kunnen zijn. Zo had ik behoefte om naar Assisi te gaan en naar Santiago te lopen. Ik had behoefte om alleen te zijn, ruimte voor mezelf en vrijheid. Ton heeft ook zijn pelgrimstocht gelopen en is met de boot naar Hull gegaan. Hier is hij gestart met zijn wandeling van 350 km. dwars door Engeland naar Tycho’s boom in Wales, die hij daar in februari 2000 voor hem had geplant. Het is belangrijk om een goed evenwicht te vinden tussen nabijheid en afstand. Alleen op die manier is het mogelijk om je gesteund én vrij te voelen.

Een relatie komt behoorlijk onder druk te staan wanneer er een groot verlies geleden wordt maar wanneer je een rouwproces goed doorloopt en je emoties goed verwerkt, eventueel met hulp dan kan het ook een grote ‘groei’ tot gevolg hebben. Dit kan zijn persoonlijke groei maar ook groei in je relatie. Je komt innerlijk gerijpt en verdiept uit de crisis te voorschijn. Je hebt geleerd dat het leven onberekenbaar en uiterst kwetsbaar is en je hebt ervaren wat vriendschap en mededogen is. Je bent ook

minder gericht op de talloze onbelangrijke zaken in het leven waar iedereen zich doorgaans zo druk om maakt. Als je relatie de woelige zee heeft doorstaan zal deze hechter en vervullender zijn geworden. Je hebt ontdekt hoe waardevol de stabiele, liefdevolle aanwezigheid van je partner is en hoeveel kracht je kunt putten uit een trouw samenzijn.

Je staat hierdoor vaak anders in het leven en tegenover mensen, minder oppervlakkig. Je hebt mogen proeven aan waarden die het gewone materiële leven overstijgen en je hebt die waarden in je voelen en denken kunnen integreren. Je hebt misschien ontzag gekregen voor het mysterie van het leven en de dood. Dit ontzag kan je helpen om meer in het hier en nu te leven en intenser te genieten van alles wat er wél is. Het geeft je ook de mogelijkheid om te ontdekken wat het leven je te bieden heeft en wat jij te bieden hebt. Velen gaan na zo'n fase in hun leven vrijwilligerswerk doen om op die manier hun kwaliteiten en ervaringen dienstbaar te maken.

Je kunt het zien als 'winst' uit deze moeilijke fase van je leven al wordt het niet altijd zo ervaren. Misschien is winst ook niet het juiste woord voor deze groei. Ik zeg vaak: "Het heeft me veel gebracht maar de prijs is zo hoog".

Soms zeg ik: 'het is zoals het is', maar ik weet ook hoe moeilijk het is om dit werkelijk tot in alle diepte te ervaren. Het is echter de enige manier om tot volledige aanvaarding te komen. Ik weet hoe groot deze opdracht is als je die gekregen hebt.

*Ga mee met de pijn, laat je ermee overspoelen...*

*Open je handen en je lichaam*

*Hij komt in golven als het getijde*

*wees als een hol vat dat op het strand ligt*

*laat je volstromen*

*om bij het terugtrekken van het water*

*leeg en helder achter te blijven*

*Met een diepe ademtocht*

*die zo diep moet zijn als de pijn*

*bereikt men een soort innerlijke vrijheid*

*alsof de pijn niet van jou is maar van je lichaam.*

## 9. Ondersteunende therapievormen

Ieder mens heeft een groot zelfhelend vermogen in zich waar je op terug kunt vallen als je in een rouwproces terecht komt. Zo'n proces zal je behoorlijk uit balans brengen maar met behulp van deze zelfhelende kracht kunnen de meeste mensen na verloop van tijd het evenwicht weer herstellen in hun leven. Soms heb je toch even wat begeleiding nodig als je het zelf niet redt. Dit kan een rouwtherapeut zijn of een andere specialist op dit gebied. Je kunt jezelf echter ook ondersteunen met eenvoudige hulpmiddelen.

Naast therapievormen, die alleen door specialisten op dit gebied kunnen worden toegepast, zijn er ook een aantal eenvoudig toepasbare therapieën. Hiervan wil ik er enkele kort beschrijven, die ons tot grote steun zijn geweest en waar ik ook in mijn werk veel gebruik van maak.

### *Bach-bloesemtherapie*

De Bach-bloesemtherapie is ontwikkeld door de Engelse arts Dr. Edward Bach (1886-1936). Zijn visie is verwant met de denkbeelden uit de natuurgeneeskunde en de homeopathie. Met zijn holistisch mensbeeld, 'Zolang als de ziel, het lichaam en de geest in harmonie zijn, zijn we immuun voor ziekte' was hij zijn tijd ver vooruit. Bach-remedies zijn druppels, die gemaakt zijn van bloesems van bomen en planten. Het zijn sterk verdunde geneesmiddelen, die we kunnen vergelijken met homeopathische middelen. Ze kennen geen bijwerkingen, zijn niet verslavend en ze belemmeren de werking van andere geneesmiddelen niet. Ze hebben een grote energetische invloed en een helende werking op geestelijk en spiritueel gebied maar ze kunnen ook een positieve invloed hebben op fysiek niveau omdat de lichamelijke klachten vaak een geestelijke oorzaak hebben. Kortom, ze bieden de nodige ondersteuning voor lichaam en geest. Dr. Bach heeft 39 verschillende bloesems ontwikkeld, die een positieve invloed hebben op de psyche van de mens. Deze tincturen helpen ons om beter om te gaan met de emoties in het dagelijks leven die ons uit balans brengen. Ze hebben een heilzame werking op problemen, zoals angst, verdriet, wanhoop, onzekerheid, besluiteloosheid, boosheid, paniek, depressies en vele andere klachten.

Je kunt ze kopen in reformzaken, esoterische winkels of via de apotheek bestellen. Het beste kan men viermaal daags vier druppels innemen in een glaasje water of rechtstreeks in de mond. Let er wel op dat de druppelaar de mond of tong niet raakt. Men mag verschillende Bach-remedies combineren maar niet meer dan vijf. Ik zal hier enkele bloesems noemen, die een goede ondersteuning kunnen zijn in een rouwproces voor zowel volwassenen als kinderen.

- Star of Bethlehem (vogelmelk). Deze bloesem is heel helend bij verdriet, shock, trauma of een depressief gevoel. Hij zorgt voor een krachtig herstel en brengt het proces weer in beweging als men vastzit of het gevoel heeft dat men blijft hangen in het verdriet. Dr. Bach omschreef deze remedie als de 'trooster en verzachter bij pijn en verdriet'.
- 
- Mimulus (maskerbloem). Dit middel is heel helend bij angsten van bekende oorsprong, bijvoorbeeld angst voor de dood, angst om alleen te zijn, angst om een levensbedreigende ziekte te krijgen, angst voor de toekomst en angst als gevolg van het gebrek aan zelfvertrouwen. Hij geeft rust, moed en vertrouwen om door te gaan. Je kunt weer genieten van het leven zonder angst waarbij je je emoties onder controle hebt.
- Olive (olijf). Dit is een bloesem die heel heilzaam is bij fysieke en mentale uitputting. Een rouwproces kost erg veel energie en kan daarom vermoeidheid tot gevolg hebben waardoor men vaak niet meer de kracht heeft om te werken en mentaal alles nog aan te kunnen. Hij helpt bij het opbouwen van reserve-energie en het herstel van kracht, vitaliteit en plezier in het leven. Hij kan een goede ondersteuning zijn in het hele rouwproces omdat rouwen heel hard werken is.
- Holly (hulst). Deze remedie vormt een grote ondersteuning bij boosheid, verbittering, overgevoeligheid, jaloezie en ongelukkig zijn. Deze gevoelens komen vaak voor in een rouwproces. De Holly brengt weer begrip, liefde, tevredenheid en innerlijke harmonie.

- Walnut ( walnoot). Deze bloesem wordt veel gebruikt bij grote veranderingen in het leven zoals: verhuizing, echtscheiding, puberteit, menopauze en ook na het verlies van een dierbare kan dit een goede ondersteuning zijn. Hij zorgt weer voor de kracht om verder te gaan en de draad weer op te pakken.
- Cherry Plum ( kerspruim). Dit is een bloesem die men kan gebruiken in fases waarin men bang is om de controle te verliezen en overspoeld te worden door gevoelens van wanhoop, angsten en spanningen. Deze gevoelens kunnen er gedurende het hele rouwproces zijn.
- Crab Apple (appel). Als er sprake is van gevoelens van moedeloosheid, wanhoop en abnormaal grof gedrag ten opzichte van vrienden en familie dan kan dit een goede remedie zijn in het proces. Het geeft rust en ruimte en is tevens een reiniger op lichamelijk en geestelijk niveau.
- Sweet Chestnut (tamme kastanje). Dit is een remedie voor kwellende mentale pijn die door Dr. Bach wordt omschreven als “de radeloze wanhoop van degene die het gevoel hebben het uiterste van hun incasseringsvermogen te hebben bereikt’ en aan de rand van de afgrond te zijn beland. Je kunt het gevoel hebben aan de rand van een zenuwzinking te staan. Deze gemoedstoestand van intense smart, wanhoop en het gevoel door God verlaten te zijn komt vaak voor na het verlies van een dierbare. Deze druppels geven bevrijding van wanhoop, optimisme en gemoedsrust waardoor men de omstandigheden weer beter kan hanteren. Men kan zich weer openstellen voor licht, geloof en vertrouwen.
- Willow (wilg). Als er sprake is van wrok, verbittering of het gevoel slachtoffer te zijn (arme ik) dan kan de Willow een hele goede ondersteuning zijn. Heeft men het gevoel ‘Waar heb ik dit aan verdiend? ’Waarom moet dat mij overkomen?’. Is men snel geïrriteerd en nergens blij mee dan dan kan Willow je weer in staat stellen te vergeven, te vergeten en te genieten van het leven waardoor er weer positieve omstandigheden gecreëerd worden. Men is niet langer slachtoffer, kan het leven weer in eigen hand nemen en verantwoordelijkheden onderkennen.

Onderzoek voor jezelf welke gevoelens op de voorgrond zijn of waar je in blijft hangen waardoor je niet verder komt in je proces bijvoorbeeld boosheid, verdriet, wanhoop of vermoedheid. Zoek daar dan één of meerdere van bovenstaande Bach-remedies bij, die natuurlijk gedurende het hele rouwproces gebruikt kunnen worden .... ..want emoties en gevoelens keren vaak terug en lopen daarom door het hele rouwproces heen. De Star of Bethlehem en Olijf kan een ondersteuning zijn in alle fases want verdriet zal de hoofdemotie zijn en emoties kosten veel energie. Mimulus is goed te gebruiken in fase 6. Holly kan in fase 3 de boosheid verzachten en hanteerbaar maken. Walnut en Crab Apple zijn goed te gebruiken in fase 1 maar Walnut kan ook veel steun bieden in fase 5.

Naast de enkelvoudige remedies bestaat er ook nog een ‘Rescue-remedy’. Dit is een eerste hulp remedie, die bestaat uit een combinatie van vijf bloesems, die een positieve invloed hebben bij shock, paniek, mentale spanning, wanhoop, angst en zwakte. Men kan op het moment, dat men overvallen wordt door angst, paniek of verdriet vier druppels van deze ‘Rescue-remedy’ innemen. Hij kan gedurende het hele rouwproces een goede ondersteuning zijn maar met name in fase 1.

Ik heb hier slechts enkele remedies genoemd. Er zijn natuurlijk nog veel meer mogelijkheden, die je kunt vinden in de vele boeken die hierover zijn geschreven. Enkele titels zijn: ‘Handboek voor de bloesemtherapie van dr. Bach’ van Philip M. Chancellor, ‘Bach-bloesemtherapie’ van Mechteld Scheffer en het ankertje: ‘Werkboekje Bach-remedies’ van Ionna Salajan en Sita Cornelissen.

Zelf hebben we hele goede ervaringen met ‘De Star of Bethlehem’, ‘Rescue-Remedy’, ‘Holly’, ‘Walnut’ en ‘Olive’ . Deze bloesemremedies hebben wij veel gebruikt met name in de periode kort na het overlijden van Tycho.

## *Aromatherapie*

Bij aromatherapie wordt gebruik gemaakt van etherische oliën, die gemaakt zijn van bloemen, planten, bomen, harsen en andere natuurproducten. Deze vorm van therapie werd al toegepast door de Egyptenaren, Grieken en Romeinen. De oliën zijn een ondersteuning bij het proces naar een meer geestelijk evenwicht.

De oliën van de aromatherapie zijn het gemakkelijkst te gebruiken in een geurlampje waarbij je enkele druppels op het water doet. De olie verdampt en verspreidt zo een helende geur in de ruimte. Je kunt ook een druppeltje op een geursteentje doen en bijvoorbeeld naast het bed van een kind zetten. Het is daarnaast ook mogelijk een klein flesje met olie bij je te dragen.

- Mandarijn olie. Deze olie is uitstekend te gebruiken bij trauma's, angst, verdriet, slapeloosheid en een shock, zelfs oude trauma's kun je ermee oplossen. Hij is ideaal voor kinderen en goed te combineren met Lavendel, Marjolein en Geranium. Hij haalt ook bij volwassenen het kind weer naar boven. Bij Kevin heb ik lange tijd 's nachts een geursteentje met een druppel mandarijn naast zijn bed gezet wat heel rustgevend en troostend voor hem was.
- Marjolein. Dit is een olie die zeer helend is bij verdriet, spanning, uitputting en oververmoeidheid. Hij werkt kalmerend en heel diepgaand. Ik heb hem een tijd bij me gedragen en in de woonkamer op een geurlampje verdampt zodat hij helend was voor iedereen, zowel voor onszelf als degene die bij ons op bezoek kwamen. Je moet hem echter niet langer dan drie weken gebruiken want dan kan hij een apathische uitwerking hebben.
- Lavendel. Deze olie is een veelgebruikt middel bij spanning, onrust en nervositeit. Je kunt hem ook als thee gebruiken. Lavendel werkt heel rustgevend en is goed te gebruiken 's avonds voor het slapen. Hij bevordert een goede nachtrusten werkt heel balancerend. Ik gebruik hem veel in mijn praktijk.
- Geranium. Deze olie kan ook een goede ondersteuning zijn in rouwprocessen omdat hij sterk op het loslaten werkt. Hij is goed te combineren met andere oliën zoals Mandarijn, lavendel en Marjolein.
- Neroli. Dit is een olie die veel wordt gebruikt bij groot verdriet en ernstige ziektes. Hij is heel omhullend en zorgt ervoor dat hij jezelf weer omhoog haalt zodat je alles weer beter aankunt. Hij wordt veel gebruikt bij stervensbegeleiding.
- Vetiver. Dit is een olie die erg aardend werkt en zeer rustgevend is. Het is daarom een goede ondersteuning bij slapeloosheid.
- Roos. Deze olie is goed voor alles en ruikt heerlijk maar heeft als nadeel dat hij erg duur is. Hij werkt met name op het hart en emotioneel niveau heel helend. Hij is een goede ondersteuning in het losmaken en loslaten.

Bij de keuze van een olie is de geur heel bepalend. Neem die olie die jij lekker vindt want er zijn meerdere oliën met een gelijksoortige uitwerking. Volg hierin weer je gevoel.

## *Edelsteentherapie*

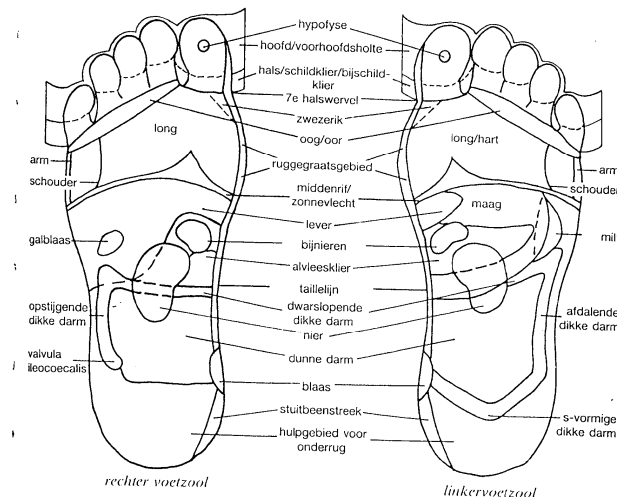
Iedere gebeurtenis in ons leven geeft een reactie in onze cellen, ons lichaam en haar energiepatronen. Een pijnlijke gebeurtenis veroorzaakt stress en zorgt voor blokkades en innerlijke disharmonie. De Zwitserse biofysicus Walter Stark heeft met onderzoeken aangetoond dat de elektromagnetische stralingen van edelstenen overeenkomen met de trillingen in en om het menselijk lichaam. Zij dragen hierdoor het vermogen in zich om met hun trillingen de disharmonie weer te herstellen. Als je de

stenen bij je draagt is het belangrijk om ze regelmatig te reinigen. De eenvoudigste en grootste reinigingsbron is water. Doe ze in een zeef en houd ze enkele minuten onder stromend koud water. Daarna droog je ze met een schone katoenen doek af en kun je ze weer opladen door ze in de zon te leggen. Doe dit echter niet te lang met gekleurde stenen want deze kunnen verbleken. Het is ook heel goed om ze in de volle maan te leggen en ze op die manier weer op te laden. Met name gekleurde stenen kunnen daarom beter in de volle maan worden opgeladen.

- Rosekwarts. Dit is een hele zachte, liefdevolle, roze steen. Deze steen werkt helend op het hart. Tijdens een rouwproces is het hart geraakt en gebroken. De liefdevolle energie van de rosekwarts werkt harmoniserend op het hart en geeft weer vertrouwen in het leven en jezelf. Deze steen heb ik veel bij me gedragen maar is ook ideaal om ergens in huis neer te leggen waar hij zijn helende energie uit kan stralen. Wij hebben hem aan iedereen gegeven op de eerste sterfdag van Tycho tijdens het stenenritueel. Bij zijn foto ligt ook altijd een rosekwarts.
- Unakiet. Dit is een ondoorschijnende, groene steen met roze insluitsels. Hij werkt harmoniserend en zorgt voor evenwicht op emotioneel en mentaal niveau. Hij heelt trauma's met name bij kinderen. Kevin heeft hem lang bij zich gedragen.
- Rose/groene Toermalijn. Deze steen helpt in crisissituaties een uitweg te vinden. Hij geeft ons vertrouwen en bevrijdt ons van moedeloosheid. Hij is zeer helend voor het hart.
- Lepidoliet. Deze lila-roze steen met zijn glinsteringen is een zeer krachtige steen en draagt een bijzonder licht in zich, die de gave bezit pijn te verdoven. Hij verlicht zowel emotionele als lichamelijke pijnen.
- Aventurijn. Dit is een licht tot donkergroene steen, die genezing geeft bij hartenpijn, dat altijd aanwezig is als een dierbare overlijdt. Het is een kalmerende en helende steen voor het hart en in combinatie met rosekwarts heel goed te gebruiken bij verdriet. Hij heelt emotionele wonden.
- Toermalijnkwarts. Dit is bergkristal, die met zwarte toermalijnstaafjes is vergroeid. Deze steen brengt licht in de duisternis en geeft ons kracht en standvastigheid zodat we de stormen in het leven kunnen weerstaan. De toermalijnkwarts draagt het Goddelijke Licht in zich zodat we in vertrouwen kunnen buigen voor de stormwinden in ons leven en ons weer bewust worden van onze voeten, die ons hier doorheen dragen.
- Rutielkwarts. Dit is een bergkristal met goudgele draden van titaan. Deze mooie gouden draden worden ook wel engelenhaar genoemd en deze stenen zijn daarom verbonden met onze beschermengel. Hij troost ons, beschermt ons en schenkt ons vertrouwen en geborgenheid in moeilijke tijden. Hij geeft je het gevoel dat je wordt gedragen en je je pijn en verdriet niet alleen hoeft te dragen.

Ik heb hierboven enkele stenen genoemd, die een goede ondersteuning kunnen zijn in een rouwproces. Als je de getrommelde, kleinere stenen neemt, kan je ze gemakkelijk bij je dragen. Je kunt het beste intuïtief een steen kiezen en kijken of voelen tot welke steen je je aangetrokken voelt. Het is belangrijk, dat de energie van de steen past bij de energie van de persoon, die hem nodig heeft. Dan kun je de grootste helende werking verwachten. Twijfel je of de steen, Bach-remedie of esoterische olie bij je past, dan kun je dit laten testen met behulp van NEI of Touch for Health. Dit zijn methodes waarbij men met behulp van spiertesten het juiste middel kan vaststellen.

## Voetzoolmassage



( Uit: Complete voetreflexologie Kevin en Barbara Kunz)

Onze voeten weerspiegelen ons hele lichaam. De reflexzonepunten op onze voeten staan in verbinding met de organen en delen van ons lichaam via reflexzones. Alles wat aan de linkerkant van ons lichaam zit is vertegenwoordigd in onze linkervoet bijvoorbeeld het hart en alles wat rechts zit in onze rechervoet bijvoorbeeld de galblaas. De organen die aan beide zijden zitten zoals de longen en de nieren zitten in beide voeten. Zo kunnen we door een zachte druk te geven op de reflexzonepunten ontspanning brengen in ons lichaam en alle organen en lichaamsdelen stimuleren. Het is een eenvoudige, ondersteunende therapievorm en werkt preventief en herstellend bij pijn, vermoeidheid, spanningen en andere klachten. Hierdoor wordt het evenwicht hersteld op fysiek en geestelijk niveau. Je kunt het bij jezelf toepassen en bij anderen. Het is het prettigst om je voeten te laten masseren en met een goede massageolie te werken.

Na het overlijden van Tycho heb ik de voeten van Kevin elke avond gemasseerd voordat hij ging slapen. Hij viel soms al in slaap terwijl ik nog bezig was. Hij vroeg er zelf iedere keer om en had ook graag dat ik zijn kuiten masseerde. In de kuiten zitten erg veel emoties opgeslagen. Voetzoolmassage werkt ontspannend en verzachtend op emotioneel en fysiek niveau. Na een half jaar vroeg hij er minder om omdat hij waarschijnlijk door de ergste pijn heen was. Een vriendin masseerde mijn voeten regelmatig en soms deed ik het zelf op bepaalde punten met name de reflexzones van de schouders. Het is heerlijk om je voeten op een zachte, liefdevolle, intuïtieve manier te (laten) masseren. maar het is ook goed om tijdens een rouwproces wat extra aandacht te schenken aan bepaalde reflexzones zoals de nek en schouders omdat er toch wel een zware last op je schouders wordt gelegd. Dit kan veel spanning in de nek en schouderspieren veroorzaken. Het gebied van de nek zit aan de buitenkant van de grote teen op de overgang van de teen naar de voorvoet. Het schoudergebied zit onder de kleine teen en voelt vaak wat hard aan als er veel spanning in die spieren vastzit. Verdriet zet zich meestal vast op de longen. Daarom is het goed om de longzone onder de voorvoet wat extra aandacht te geven. Terwijl je de longpunten masseert is het belangrijk om goed uit te ademen. Je kunt zo het verdriet de ruimte geven en het vervolgens uitademend loslaten. Het kan zijn dat het verdriet wat vastzat loskomt en gaat stromen waardoor ook tranen gaan stromen maar dit zijn helende tranen, die een zalf kunnen zijn voor het lichaam en de ziel. In de voorvoet van de linkervoet zit tevens de zone van het hart. Als je de longen masseert kun je het hart meenemen want dat wordt in een periode van rouw ook zwaar belast. De gevoelige of pijnlijke reflexzones weerspiegelen een orgaan dat uit balans is. Het is goed om juist deze punten wat langer te masseren waardoor wat extra energie naar het orgaan gaat. Hier zitten soms ook wat hardere delen en vormt zich meer eelt dan elders. Dat is dan een teken dat ze wat meer aandacht nodig hebben. Bij kinderen is het belangrijk om de zonnevlecht wat meer aandacht te geven omdat zij in periodes van emotionele spanning en verdriet vaak reageren met buikpijn. Bij volwassenen is dit echter ook vaak een gevoelig gebied en goed om te masseren. De zonnevlecht is een andere naam voor het derde chakra.. Het is een energiecentrum tussen de maag en de navel. Je kunt dit centrum het beste behandelen door een zonnetje te tekenen op het



zonnevlechtgebied onder de voet. Dit ligt net onder de voorvoet op de overgang van de longen naar de maag en dan met name in het midden. Hier kan het erg gevoelig zijn als je wat meer druk geeft. Je laat met je duimen de zonnestralen vanuit het centrum van de zon naar buiten lopen waardoor je de spanning als het ware wegstrikt uit dit gebied en de zonnevlecht zich weer kan ontspannen. Doe dit op een hele zachte, strelende manier. Kinderen vinden het heerlijk maar volwassenen ook. Je kunt hetzelfde doen in het midden van de handpalm want alle reflexzones die in de voeten zitten zijn ook in de handen vertegenwoordigd. Dit kun je heel makkelijk zelf doen. Zelfs kinderen vinden het leuk om te doen en kunnen zo zichzelf of elkaar ondersteunen.

In de dagen dat Tycho thuis stond opgebaard raakte ik iedere keer zijn voeten aan als ik bij hem kwam. Tevens gaf ik ze dagelijks een massage en soms wel meerdere malen per dag. Zijn voetzolen zijn tot de begrafenis zacht gebleven in tegenstelling tot de rest van zijn lichaam. Ik voelde intuïtief dat het belangrijk voor hem was en dat ik op deze manier zijn ziel op een liefdevolle manier kon ondersteunen in het verlaten van het lichaam en zijn verdere reis. Ik was blij dat ik op deze manier nog iets voor hem kon doen.

### *Reiki*

Dit is een vorm van handoplegging en heel eenvoudig zelf toe te passen. Je hebt hier wel een cursus voor nodig omdat je moet worden ingewijd om met deze universele helende kosmische energie te kunnen werken. Van nature leggen wij onze handen op een pijnlijke plek, bijvoorbeeld bij kiespijn. Reiki is gebaseerd op deze natuurlijke handeling van de mens. Je kunt door het opleggen van je handen jezelf en een ander rust en ontspanning geven. Hierdoor wordt het energetisch evenwicht hersteld en vermindert de pijn of de klacht. Bij emotionele pijn en blokkades kan het een hele goede ondersteuning zijn. Ik heb al veel cliënten hiermee ondersteund in hun rouwproces. Reiki is voor mijzelf heel waardevol geweest na het overlijden van Tycho. Ik behandel mezelf elke dag en het geeft me daarmee als het ware de mogelijkheid om dagelijks mijn accu op te laden en mezelf energetisch in balans te brengen en te houden. Verdriet kost erg veel energie waardoor veel mensen uitgeput raken. Dit heb ik kunnen voorkomen ondanks mijn drukke werkzaamheden. Je hebt met reiki een mogelijkheid in eigen handen om jezelf steeds weer in evenwicht te brengen. De kracht van reiki is juist zijn eenvoud waardoor iedereen ermee kan werken. Tycho heb ik ingewijd toen hij 11 jaar was in de Zwitserse Alpen tijdens een huttentocht 's morgens bij zonsopgang op 3000 meter hoogte. Hij gaf zijn poes die hij als knuffel mee naar bed nam elke dag een behandeling. Kevin vraagt er altijd om als hij voelt dat hij het nodig heeft en Ton kan zichzelf ook behandelen. Veel cursisten van mij en anderen hebben ons op afstand energie gestuurd in de dagen rond het overlijden van Tycho en daarna. Eén van hen heeft ons zelfs op internet gezet waardoor er vanuit vele landen reiki naar ons toegestuurd werd en we overspoeld werden met woorden van medeleven en steun per e-mail. Reiki is voor mij en mijn gezin een grote ondersteuning geweest in deze moeilijke fase van ons leven. Ik hoop, dat het voor anderen ook zo'n grote steun mag zijn.

Bovenstaande therapieën zijn eenvoudig toe te passen. Daarom wilde ik ze hier vermelden in de hoop dat het de lezer inspireert en steunt in zijn proces. Hij kan hiermee natuurlijk ook anderen ondersteunen in een rouwproces. Je kunt datgene kiezen wat goed voelt en waar je je toe aangetrokken voelt.

*Hoewel de wereld vol van leed is,  
is deze ook vol van het te boven komen hiervan.*

*Helen Keller*

## 10. Visualisatieoefeningen

De afgelopen jaren heb ik de helende kracht ervaren van visualisatieoefeningen voor mijzelf maar ook voor mijn cursisten en cliënten. Zij kunnen een grote transformerende werking hebben. Emoties die niet goed verwerkt worden liggen opgeslagen in ons onderbewustzijn en kunnen hierdoor een storende invloed hebben op ons dagelijks functioneren.

Visualisatieoefeningen hebben een harmoniserende invloed op ons onderbewuste en kunnen daarmee een ondersteuning zijn in de verwerking van emoties. Jung, Freud en vele anderen hebben veel onderzoek gedaan naar symbolen, die hierop invloed hebben of ons iets vertellen over ons onderbewustzijn waarmee we bijvoorbeeld dromen kunnen duiden. In de visualisatieoefeningen heb ik hiervan gebruik gemaakt waarvan ik enkele voorbeelden zal noemen. Een pad dat omhoog loopt leidt ons naar ons Hogere Zelf, een meer staat symbool voor ons onderbewuste en een bron voor onze oerkracht. Water wordt meestal gebruikt om te reinigen, innerlijk reinigen. Nieuwe kleren staan symbool voor een nieuwe levensfase, een transformatie. Een rugzak staat symbool voor onze problemen en onverwerkte emoties uit het verleden en cadeautjes zijn meestal boodschappen van ons Hogere Zelf. We kunnen in deze oefeningen ook gebruik maken van de kracht van het positieve denken want alles in ons leven heeft twee kanten en het is aan ons om te bepalen of we naar het positieve of negatieve aspect willen kijken. Het bos kan donker of licht zijn en het kan regenen of de zon kan schijnen. We hebben altijd de keuze en met name in levensfasen waarin we te maken krijgen met verlies en rouw. Want als de stormwinden van het leven opsteken dan kan het positieve denken een grote ondersteuning zijn. Bedenk dan dat die stormwinden je veel kunnen leren en je sterk maken. Dit zul je op het moment zelf niet als zodanig ervaren, maar wel na enige jaren omdat het je dingen leerde, die je anders nooit geleerd zou hebben. De prijs is soms erg hoog maar we kunnen helaas niet zelf de prijs bepalen voor de lessen die we krijgen. Wanneer je symbolisch uitgedrukt als een steen in een slijpmachine terechtkomt, hangt het voor een groot deel van jezelf af of je daarin totaal verbrijzeld wordt of eruit komt als een geslepen diamant.

*Voordat God zijn kinderen  
naar de aarde zond, gaf hij  
ieder van hen een heel  
zorgvuldig samengesteld pakket  
met problemen*

*Die, zo beloofde Hij glimlachend,  
zijn van jou alleen  
niemand anders zal de  
zegeningen ervaren die deze  
problemen jou zullen brengen.*

*En jij alleen hebt de specifieke  
talenten en hoedanigheden  
die nodig zijn om deze problemen  
tot jouw dienaar te maken.*

*Ga nu naar je geboorte en  
naar je vergetelheid.  
Weet dat mijn liefde voor jou  
onmetelijk is.  
De problemen die ik jou  
geef zijn het symbool van  
die liefde.*

*Het monument dat je van  
je leven maakt met behulp  
van je problemen zullen een*

*symbool zijn van jouw liefde  
voor Mij.*

*je Vader.*

*(vertaling uit het engels door Rene van Lerven)*

Je kunt de oefening, die je graag wilt doen het beste vooraf inspreken op een cassettebandje of heel rustig laten voorlezen door iemand. Heb je hem al vaak gedaan dan kun je hem ook zelf doen en je alles stap voor stap voorstellen. Het is ook mogelijk om een CD te bestellen waarop de volgende visualisatieoefeningen en helende oefeningen zijn ingesproken door mij. Kijk op blz. 3 naar de wijze waarop dit mogelijk is.

Ga op een rustige plek zitten in een houding van actieve ontspanning (bijvoorbeeld op een rechte stoel met je voeten op de grond, op een meditatiebankje of een kussen. Steek een kaars aan en eventueel wierook als je dat prettig vindt. Je kunt ze ook liggend doen na een ontspanningsoefening. Rustige, ontspannen achtergrondmuziek kan een goede ondersteuning zijn. Je kunt het beste je ogen sluiten om met je aandacht niet afgeleid te worden. Ontspan jezelf zoveel mogelijk en voel of je gewicht goed verdeeld is over beide zitbotten, of je rug recht is, je schouders zacht en ontspannen zijn, je nek lang is, je kruin naar boven is gericht en laat je gezicht heel zacht worden. Ga dan met je aandacht naar je adem en volg je ademritme. Adem heel rustig in en uit en laat je denken los. Je hoeft op dit moment helemaal niets. Doe eventueel de ademhalingsoefening, die bij de helende oefeningen vermeld staat.

Kies dan een van de volgende oefeningen:

### **Je levensweg**

Als je hier zo rustig zit dan kun je, je voorstellen hoe je over een pad wandelt. Kijk eens hoe dit pad eruit ziet. Is het breed of smal? Hard of zacht? Hoe ziet de omgeving eruit?

Dit pad staat symbool voor je levenspad. De ene kant gaat naar het verleden en de andere kant gaat naar de toekomst. Terwijl je rustig over je pad loopt bemerk je dat het mooie gladde en rechte stukken heeft maar ook bochten en kuilen. Je geniet van je omgeving en je ziet de bomen, de planten, ruikt de geuren in de natuur, een strak blauwe lucht en je voelt de warmte van de zon op je gezicht. Je hoort de vogels in de bomen en de krekels in het gras. Na een tijdje kom je een bankje tegen en besluit je even te gaan zitten. Je geniet van de stilte en je hoort alleen de geluiden in de natuur. Voel ook eens de rust en de stilte in jezelf. Naast het bankje zie je een koffer staan waar je alle schuldgevoelens, boosheid, negatieve gevoelens en herinneringen, pijn en verdriet in kunt stoppen. Kortom alles wat je kwijt wil kun je in die koffer stoppen. Je doet hem goed dicht en hangt hem dan aan een ballon. Kijk hoe groot die ballon moet zijn om je koffer te kunnen verplaatsen. Welke kleur heeft je hij? Iedere kleur heeft weer zijn eigen energie. Dan kun je nog eens goed naar je koffer met de inhoud kijken en je ballon loslaten. Je ziet hoe hij langzaam omhoog gaat en je koffer meeneemt naar het Licht waar alle negatieve energie wordt getransformeerd in positieve energie. Je kijkt hem na en ziet hoe hij steeds verder weg gaat en alles meeneemt wat je kwijt wilde. Voel de ruimte die het je geeft! Dan kun je je pad weer vervolgen met een bevrijd gevoel. Het gaat omhoog over heuvels en omlaag door dalen. Het brengt je ook nog langs een meertje in het bos. Dit meertje wordt gevoed door een vulkanische bron waardoor het water lekker warm is. Het is niet diep zodat je erin kunt lopen. Het water is heel helder en je kunt tot op de bodem kijken. Kijk eens naar wat je daar allemaal ziet liggen. Er ligt een hele grote witte platte steen midden in het water waar je zelfs op kunt gaan liggen. Je besluit dit te gaan doen en loopt heel rustig door het water naar hem toe. Je gaat er bovenop liggen. Deze steen voegt zich naar de vormen van je lichaam alsof je in een hand wordt gedragen. Het water stroomt zachtjes over je heen en masseert je terwijl je met je armen en handen losjes met het water speelt. Je voelt zelfs dat er schelpen op de bodem liggen en je pakt er enkele uit het water. Je ziet dat ze allemaal dicht zijn met uitzondering van één hele mooie en die is voor jou. Hij bevat jouw parel van wijsheid, die je mee

kunt nemen op je levenspad. Deze helpt jou om je verder te ontwikkelen en je levenspad te kunnen volgen. Na enige tijd kun je weer rustig uit het water komen en neem je je schelp mee. Dan zie je dat aan de oever van het meer nieuwe kleren voor je klaar liggen. Je kiest iets moois uit! Kijk eens hoe ze eruit zien en welke kleur ze hebben. Je besluit ze aan te trekken. Voel maar eens hoe ze zitten. Ze geven je een heerlijk ontspannen gevoel. De schelp, die je nog steeds bij je hebt geeft je vertrouwen en de mogelijkheid om de juiste woorden te spreken en de juiste mensen te ontmoeten. Hij maakt je krachtig en sterk. Kortom, je voelt je herboren, energiek, vrij, heerlijk ontspannen en in staat alles aan te pakken wat nodig is.

Je geniet nog even na van dit heerlijke gevoel en luistert eventueel nog naar de rustige achtergrondmuziek. Na enige tijd kun je weer langzaam terugkomen, adem een paar keer diep in en uit en voel het gewicht van je lichaam. Beweeg weer je armen en benen en rek je eventueel lekker uit.

*Bovenstaande oefening is een bewerking van de oefening 'Het pad' afkomstig uit het materiaal van de Ned. Academie voor Psychotherapie te Amsterdam en de oefening 'De parel der wijsheid' afkomstig uit het materiaal van Rita Gras, hypnotherapeute en yogadocente.*

## **De cirkel**

Ga weer rustig en ontspannen zitten in de voor jou juiste houding. Dan kun je je nu voorstellen dat je midden in een cirkel van goudgeel licht ligt. Hij heeft de grootte van armbreedte. Hij beschermt je, omarmt je en voedt je met goudgeel licht. De hele cirkel wordt gevuld met stralend zonlicht. Je ligt badend in dit goudgele licht. Voel eens hoe deze omhulling aanvoelt! Dan kun je nu met je aandacht naar je lichaam gaan en voelen waar nog onrust en spanning aanwezig zijn. Hoe voelen je benen, je bekken, je borstgebied, je nek en schoudergebied en hoe is het met je hoofd en je gezicht? Zet dan alles wat je kwijt wil buiten je cirkel van goudgeel licht. Observeer nu je gevoelens en je gedachten en zet ook hiervan alles wat je los wil laten aan minder positieve gevoelens, gedachten, herinneringen, pijn en verdriet buiten je cirkel. Maak jezelf zo helemaal schoon en zet alles wat je innerlijke rust verstoort buiten je cirkel..... Voel nu eens de warme bescherming van de lichtcirkel om je heen. Hij beschermt je tegen onrust van buitenaf. Het is belangrijk om goed in contact te blijven met jezelf, je innerlijke rust en alle onrust buiten jezelf te houden of plaats hem buiten je cirkel zodat alleen nog maar rust en vrede in de ruimte om je heen en in jezelf aanwezig zijn. Dan kun je nog een tijdje in deze rust blijven en eventueel naar je muziek luisteren. Als jij daar aan toe bent kun je weer langzaam terugkomen en rek je je weer lekker uit of geeuw je even als je daar behoefte aan hebt.

## **Tempel der stilte**

Ga weer op een rustige plek zitten in de voor jou juiste houding. Dan kun je in gedachten meegaan naar een heuvel die weelderig begroeid is met bomen en struiken. Er leidt een pad naar de top en bovenop die top staat een prachtige tempel, de 'Tempel der Stilte'. Deze tempel staat symbool voor je hoogste bewustzijn, je Hogere Zelf. Het is een stralende lenteochtend, de zon staat hoog aan de hemel en de zonnestralen prikkelen de huid van je gezicht. Het is aangenaam warm en je besluit het pad te gaan volgen. Je voelt het contact van je voeten met de grond. Voel hoe je heel rustig over Moeder Aarde omhoog loopt. Een koele wind streelt je wangen. Je geniet van de natuur om je heen, de bomen, de struiken, het gras en de bloemen die naast het pad groeien. Na enige tijd nader je langzaam de top van de heuvel. Naast het pad ligt een grote steen, die je uitnodigt even te pauzeren. Je geniet van het uitzicht. Je ziet in de verte de tempel al voor je. Nieuwsgierig loop je erheen. Een tijdloze verstillingsomringt de 'Tempel der Stilte'. Hier is geen woord geuit. Je staat voor de grote houten deuren. Weet, voor je de deuren opent, dat je straks omgeven zult zijn met stilte, rust en vrede. Je opent de deuren en loopt langzaam naar binnen. Je kijkt om je heen. De ruimte is volkomen leeg. De atmosfeer is doordrongen van een tijdloze verstillingsomringt de 'Tempel der Stilte' en gevuld met een diffuus licht. Je ziet een grote, lichtkoepel. Het licht komt van de stralen van de zon en concentreert zich op een hele heldere plek, precies vóór je. Je stapt in dit stralende licht. Voel hoe je erdoor opgenomen wordt. Helende, warme lichtstralen wikkelen zich om je heen. Je hele lichaam wordt doordrongen van dit licht en deze stilte. Vlak voor je staat een vaas met één stralende witte bloem. Je kunt bij deze bloem gaan zitten, zijn geur ruiken en

hem in details bekijken. Enkele zonnestrallen vallen via het raam op de bloem waardoor hij nog mooier wordt. Voel je adem en bemerk dat de bloem zich langzaam opent op het ritme van je adem. Op iedere inademing opent hij zich verder waardoor je na een tijdje het hart van de bloem te zien krijgt. In dit hart verschijnt een woord. Dit woord kun je zien als een boodschap van je Hogere Zelf. Voel wat het met je doet. Dit woord kun je als een kostbaar geschenk met je meenemen. Je luistert naar de stilte en voelt hoe deze energie door je aderen stroomt en elke cel van je lichaam bereikt. Stilte is een levende kwaliteit en niet alleen maar de afwezigheid van geluid. Voel wat die stilte met je doet. Je kunt hier zolang blijven als je wilt. Als je er aan toe bent kun je weer langzaam deze helende plek verlaten. Kijk nog eens goed om je heen terwijl je naar de uitgang loopt. Neem alles goed in je op en neem het met je mee. Zachtjes sluit je de deuren weer achter je wetende dat je altijd naar deze stilteplek terug kunt keren. Buiten kun je jezelf weer openen voor de indrukken van de lente. Voel weer de zachte wind en de zonnestrallen op je wangen. Je hoort de vogels zingen en ziet de prachtige bloemen weer om je heen. Je kunt nog een tijdje bij dit gevoel blijven terwijl je naar je muziek luistert. Dan kun je weer rustig terugkomen als je daar aan toe bent. Beweeg je lichaam weer en rek je lekker uit.

*Deze oefening is afkomstig uit het boek 'Psychosynthese' van Roberto Assagioli.*

## **Vertrouwen**

Als je dan zo rustig zit kun je, je in gedachten voorstellen dat je over een pad gaat. De ene kant van dit pad gaat naar het verleden en de andere kant gaat naar de toekomst. Dit pad loopt omhoog naar een rots. Dit is niet zomaar een rots. Dit is de rots van vertrouwen, van standvastigheid en van zekerheid. Die rots is zo mooi en zo hoog dat je er graag bovenop wilt komen. Je geniet van je omgeving, de planten, bomen en de bloemen langs je pad. Een zacht windje blaast door je haren en de zonnestrallen prikkelen de huid van je gezicht. Je hoort de vogels en het ruisen van de wind. In het begin valt het lopen je zwaar doordat het pad vrij steil omhoog gaat maar als je halverwege bent dan merk je dat het zo zwaar is door de rugzak die je draagt. Hij is gevuld met al die ballast uit het verleden. Pijn en verdriet waar je al zo lang mee hebt rondgesjowd. Dan besluit je die rugzak eindelijk eens af te doen om lichter verder te kunnen gaan. Het laatste stuk van het pad loop je hierdoor vrij gemakkelijk omhoog. Je geniet van het uitzicht en na enige tijd kom je bovenop je rots van zelfkracht. Je voelt de kracht van de rots die heel veel heeft meegemaakt en daardoor steeds standvastiger en krachtiger is geworden. Voel de kracht, de stabiliteit en de geworteldheid van de aarde. Je kunt je armen uitstrekken naar de hemel en voelt de vrije, zuivere lucht en de zon. Voel hoe vertrouwen en gezondheid naar binnenstromen. Je geniet van het uitzicht en al die inzichten die je op deze plek krijgt. De vrijheid, alle inzichten en ook de kracht van de rots kun je als eigenschappen meenemen als je weer naar beneden gaat. Deze eigenschappen kun je de komende tijd gebruiken als je die nodig hebt en onbewust weet je precies op wat voor momenten je die kunt gebruiken. Dan kun je weer rustig beginnen aan je afdaling en dit gaat heel gemakkelijk. Halverwege zie je nog je rugzak langs je pad in het gras liggen. Je begrijpt niet dat je er zolang mee hebt rondgelopen. Je geniet weer van de schitterende natuur om je heen. Je ruikt de geuren en voelt de warmte van de zon. Dan kom je weer terug bij het punt waar je vandaan gekomen bent met al die eigenschappen bij je, dat vertrouwen, die stabiliteit, dat inzicht, die geborgenheid en je geniet ervan. Laat dit aangename gevoel, die innerlijke kracht, vrijheid, vrede en het vertrouwen in jezelf en je Hogere Zelf diep tot je doordringen. Terwijl je dit voelt, luister je nog naar de klanken van de muziek die je over je heen laat dwarrelen.

*Bron: Passieve imaginatie van de Ned. Academie voor Psychotherapie te Amsterdam.*

## **De rivier**

Als je hier zo rustig zit dan kun je in gedachten meegaan naar een rivier. Neem een rivier in gedachten, die je mooi vindt. Waar stroomt hij? Hoe ziet het landschap in de omgeving eruit? Hoe is de bedding? Is hij breed of smal en observeer het water. Kijk naar de golfslag, de stroomrichting, de kleur en luister naar het geluid van het stromen. Langs je rivier loopt een pad. Zie jezelf lopen over dit pad langs je eigen rivier en realiseer je dat je met de stroom meeloopt. Je ziet alles wat je tegenkomt en voelt ook alles wat je tegenkomt. Je kunt genieten van het landschap om je heen,

de bomen, de struiken en de kleine bloemetjes in het gras. Je hoort het stromen van het water en voelt een zachte wind over de huid van je gezicht. Het is niet belangrijk waar het begin van je rivier is en het is ook niet belangrijk waar we zullen uitmonden. Ben je bewust van de stroom, de beweging en de obstakels die je onderweg tegenkomt zoals stroomversnellingen. Hij vindt en zoekt altijd zijn eigen weg. Steeds weer opnieuw komt hij in balans. Je kunt hierop vertrouwen. Op een gegeven moment ga je even zitten aan de oever in het gras en kijk je naar de stroom van het water, die contact zoekt met je eigen stroom. Je kunt dan alle gevoelens, gedachten en herinneringen, die je kwijt wil meegeven aan het stromende water. Je rivier brengt het naar de zee waar alles zich oplost in de krachtige golven. Water spoelt schoon zowel je lichaam als je geest. Zo is je leven steeds in beweging met stroomversnellingen en obstakels. Geef je over en ga mee in het ritme en de stroom van het steeds veranderende leven. Vertrouw erop dat alles goed is wat zich aandient. Alles heeft een functie en een doel. In het leven is het eindpunt niet zo belangrijk maar hoe gelukkig je bent op de weg ernaar toe! Het is de reis die telt, niet de aankomst!

## Het licht

Terwijl je hier nu rustig zit kun je met je aandacht naar je hart gaan. Stel je voor dat daar een heel krachtig licht aanwezig is. Op iedere inademing kun je dit licht groter en sterker laten worden..... Je versterkt zo je bron van liefde, licht en innerlijke kracht. Dit licht kun je dan vanuit je hart naar je bekken laten stromen. Je hele bekken vult zich met dit helende licht. Zo worden alle organen in je bekken verlicht en geheeld. Vervolgens kun je het laten doorstromen naar je linker been en voet. Zie hoe een bal van goudgeel licht op je linker voetzool ontstaat. Daarna kun je het licht naar je rechter been en voet laten stromen. Ook hier ontstaat een bal van licht. Dan kun je weer terugkeren naar je hart en het licht naar je linker arm en hand laten stromen. Voel een bal van licht in je linker handpalm. Laat dan het helende licht naar je rechter arm en hand stromen en zie ook hier een bal van licht in je hand ontstaan. Vervolgens kun je het laten doorstromen via je nek naar je hoofd en je gezicht. Je gezicht gaat stralen. Je wangen, je kaken, evenals je ogen worden heel zacht. Voel hoe je ogen stralen! Laat je hoofd ook helemaal volstromen met dit helende licht en laat een bal van licht ontstaan bovenop je hoofd. Voel nu eens hoe je lichaam aanvoelt. Voel het licht, de zachtheid en de helende energie. Laat het door heel je lichaam stromen en stel je voor dat je een vijfpuntige ster bent met op de uiteinden van de punten een bal van licht. De uiteinden van je lichaam vormen de punten van de ster. Zie jezelf als een 5-puntige ster van licht, die naar binnen en naar buiten helend licht uitstraalt en gevoed wordt door je hart, het centrum van deze ster. Voel hoe het is om een ster van helend licht te zijn. Voel ook eens hoe jouw bron van innerlijke kracht, licht en liefde aanwezig is in je hart en maak daar een intens contact mee. Zie hoe er een woord of meerdere worden verschijnen in dit licht en zie het als een boodschap van je innerlijke gids. Vertrouw op deze bron van licht en je innerlijke gids en weet dat die hier altijd aanwezig zijn. Probeer het licht te blijven zien ook als het donker wordt in of om je heen. Het licht is in jezelf aanwezig want ieder mens draagt die innerlijke vlam bij zich. Je kunt er altijd en overal gebruik van maken. Breng zo weer licht in de duisternis en heel jezelf.

*Ik zocht maar kon U niet vinden;  
Ik riep luid tot U, staande op de minaret;  
Ik luidde de tempelklok  
bij het op en het ondergaan van de zon;  
Ik baadde tevergeefs in de Ganges;  
Ik kwam teleurgesteld terug van de Kaäba;  
Ik zag naar U uit op aarde;  
Ik speurde naar U in de hemel, mijn Geliefde,  
maar tenslotte vond ik U verborgen  
als een parel  
in de schelp van mijn hart.*

Inayat Khan



De 5-puntige ster staat symbool voor genezing, bescherming en ontwikkeling van de mens. Tevens staat hij voor de verbinding tussen hemel en aarde want onze kruin is geopend voor de hemelenergie en via onze voeten zijn we verbonden met de aarde energie. Het getal 5 staat voor beweging en heeft vooral betrekking op de beweging in de relatie met de ander en de omgeving. Daarom is het ook het getal van vriendschap en van reizen. De 5-puntige ster wordt ook wel het pentagram genoemd en is volgens Jung een archetypisch symbool omdat het in zoveel culturen voorkomt. Het wordt vaak gebruikt als symbool van bescherming tegen negatieve krachten.

### **Ruimte creëren met de kruisademhaling**

De volgende oefening is goed om te doen als je het gevoel hebt dat je overspoeld wordt door verdriet of de pijn je doet verkrampen. Deze oefening kan je weer wat meer ruimte laten ervaren, je lucht geven en de pijn lichter en draaglijker maken want hoe meer ruimte er in je lichaam is des te meer ruimte er ook in je geest, je denken kan zijn. Dan kun je alles wat ruimer zien en makkelijker loslaten zodat er weer ruimte kan ontstaan voor andere dingen.

Ga makkelijk liggen en voel het contact met de grond. Voel waar je voeten en je benen contact maken met de grond, je bekken, je bovenrug, schouders, armen, handen en hoofd.

Span nu terwijl je inademt je hele lichaam kort aan. Trek je tenen naar je toe, maak vuisten en stel je voor dat je jezelf heel klein maakt.

Uitademend laat je alle spanning weer los. Met je adem laat je alles wat je los wil laten uit je lichaam wegstromen. Stel je voor dat je lichaam heel zacht en ruim wordt.

Doe dit driemaal.

Ervaar de ruimte die je in je lichaam hebt gecreëerd en voel hoe je adem door deze ruimte beweegt.

Dan kun je nu met je aandacht naar de lengterichting van je lichaam gaan en kun je je lichaam ervaren van je tenen tot je kruin. Ga nu naar de ruimte onder je voeten en stel je voor hoe je inademt via je voetzolen. Laat je adem via je voetzolen omhoog stromen door heel je lichaam tot boven je kruin en uitademend laat je hem weer naar beneden stromen. Via je voetzolen verlaat hij je lichaam weer. Voel hoe je lichaam zich verlengt en hoeveel ruimte je inneemt boven je hoofd en onder je voeten.

Doe dit ongeveer driemaal.

Dan kun je met je aandacht naar je heupen en de breedte van je lichaam gaan.

Stel je voor dat inademend je bekken heel breed en ruim wordt. Het opent zich zoals een bloem zich opent voor het zonlicht. Uitademend sluit de bloem zich weer en wordt het bekken weer smaller en je lichaam weer langer. Adem in de breedte naar de ruimte links en rechts van je.

Doe dit ook ongeveer driemaal.

Stel je nu voor dat je op het snijpunt van deze breedte en lengtelijn in je lichaam een licht ziet ontstaan. Concentreer je op dit lichtpunt. Op iedere inademing wordt dit licht sterker, helderder en krachtiger.

Het licht verspreidt zich door heel je lichaam en neemt alle pijn, verdriet en negatieve energie in zich op. Het transformeert alles in positieve energie en zorgt ervoor dat er alleen nog maar licht in je lichaam aanwezig is. Voel hoe je lichaam één groot en krachtig lichtlichaam is geworden. Voel de kracht en de ruimte die het je geeft en de innerlijke rust en vrede.

Weet dat dit licht er altijd is en dat je er gebruik van kunt maken als je het nodig hebt. Vertrouw hierop en weet dat het alles lichter maakt, letterlijk en figuurlijk, want jouw innerlijke licht is verbonden met

het grote kosmische Licht. Dit Licht verbindt ons met elkaar, voedt ons en is er altijd voor iedereen. Hierdoor zijn we verbonden met al het leven om ons heen, zowel planten, dieren als mensen, maar het verbindt ons ook met onze dierbaren voorbij de grens van de dood. Voel je verbonden en één met dit Licht, adem het in, heel jezelf ermee en straal het ook weer uit.

*Als je je ooit bedroefd,  
onrustig of  
wanhopig voelt,*

*steek dan een kaars aan.*

*Het licht zal je  
de wijsheid van je hogere Zelf  
en je eigen spirituele kracht  
in herinnering brengen*

*en je een gevoel van rust en vrede  
geven.*

## **Zaaien en oogsten**

Voel of je goed zit en ga met je aandacht naar je adem. Observeer je adem en laat hem zijn eigen weg zoeken in je lichaam. Laat je denken rusten. Dan kun je je voorstellen dat je op een mooie dag in het voorjaar door een zonnig landschap loopt. De akkers liggen nog braak na een periode van rust, de winter is voorbij. De aarde is in afwachting. Jij bent de boer en je trekt met je ploeg voren in de bodem. Ieder seizoen ziet de aarde er weer anders uit en brengt hij iets anders voort. Je kunt jezelf zien als die boer en de akker. Jij bent degene die zaait en zal oogsten. Jij bent actief in je leven en bepaalt wat je op je akker zaait. Daarmee bepaal je ook wat je oogst, wat het effect is van je handelen en de manier waarop je in het leven staat.

De seizoenen vormen de processen, de veranderingen in je leven en geven een eindproduct. Hiermee kun je anderen weer steunen en voeden op hun pad. Je kunt jezelf identificeren met die boer, die zijn eigen stukje aarde bewerkt. Je strooit zaadjes in de voren. Deze hebben kiemkracht, veel potenties in zich, zoals jij dat ook hebt. De seizoenen geven regen, zon en wind. Dit is allemaal nodig om te kunnen groeien. Donkere en lichte periodes, stormachtige en rustige getijden wisselen elkaar af. Juist van je problemen kun je groeien waardoor je akker steeds mooier, steeds groener wordt en zelfs goudgeel van kleur wordt. Hij staat in volle glorie, prachtig om te zien. Het wordt tijd om te gaan oogsten. Je haalt het graan van je land en je brengt het naar de molenaar. De molenaar is een vakman die deze korrels weer gaat transformeren in een nieuw product. Ze worden tussen de molenstenen gebracht en voeren een strijd met de stenen. Er is veel weerstand en pijn. Het vraagt veel kracht en inzet om in een volgende fase te komen en een nieuwe vorm te vinden. Jij hebt misschien dit zware proces nodig om te kunnen groeien. De molenaar vult de zakken met meel en brengt ze naar de bakker die er heerlijke eindproducten van bakt zoals koekjes, brood en gebak. Dat zijn de producten van jouw akker, jouw stukje aarde. Dat is jouw oogst van wat jij hebt gezaaid. De oogst van al je worstelingen, je processen, je vallen en opstaan, je pijn en je verdriet. Je bent weer vele stappen verder gekomen op je levensweg, rijker aan levenservaringen en wijsheid. Dat is jouw groei! Zo brengen alle gebeurtenissen in ons leven iets voort en dragen ze een hoger doel in zich.

*Nieuw leven ligt verborgen in ieder afscheid.  
Slechts liefde kan verbinden, licht en leven.*

*Bron: Deze oefening is afkomstig uit het boek 'Psychosynthese' van Roberto Assagioli.*



## 11. Helende oefeningen

Doordat ik al zo'n 20 jaar actief bezig ben met yoga heb ik na het overlijden van Tycho veel steun en kracht hieruit kunnen halen. Ik ben na drie weken weer les gaan geven wat niet alleen goed was voor mijn cursisten maar ook voor mezelf. Het bracht me weer bij mezelf, zette me weer in mijn kracht en gaf me rust en ontspanning. Het haalde me ook uit mijn verdriet en liet me zien dat het leven ondanks het sterven van je kind weer 'gewoon' doorgaat ofschoon dat soms niet makkelijk is. Uit mijn eigen praktijkervaring weet ik dat verdriet dat niet goed verwerkt wordt kan leiden tot lichamelijke en geestelijke klachten.

Verdriet zet zich vaak vast op de longen, wat zich kan uiten in je ademhaling. Het kan leiden tot hyperventilatie of andere ademhalingsproblemen en zelfs een gevoel van pijn of spanning op de borst (hartchakra) geven. Een longontsteking, astma of bronchitis komen nogal eens voor in periodes van verdriet. Verlies en rouw kan als een zware last ervaren worden op de schouders en de spierspanning in de schouders en nek verhogen. Dit kan weer tot klachten leiden. Daarnaast zetten traumatische ervaringen zich vaak vast in de onderrug en kunnen lage rugklachten tot gevolg hebben. Verdriet kan gepaard gaan met boosheid en verbittering. Dit kan weer gedragsveranderingen veroorzaken maar kan zich ook op fysiek niveau uiten.

Er zijn natuurlijk vele oefeningen die een positief effect hebben op bovenstaande klachten. Ik wil er hier enkele noemen, die eenvoudig zijn en daardoor ook zonder begeleiding gedaan kunnen worden. Onderstaande oefeningen kun je allemaal staand of zittend uitvoeren. Voel je echter, dat een beweging pijnlijk is dan is dit een signaal van je lichaam, dat het niet goed is en kun je beter stoppen.

### Nek en schouders

1. de nekrol:  
Leg je handen in je nek met de vingertoppen tegen elkaar en draai dan je hoofd rond alsof je met de wijzers van de klok meedraait en draai daarna tegen de wijzers van de klok in. Beweeg je hoofd hierbij niet naar achteren. Maak dus een staande cirkel zoals een klok dat doet.
2. hoofd zijwaarts bewegen:  
Laat je rechter oor rustig naar je rechter schouder zakken zodat de linker zijde van je nek verlengd wordt en doe hetzelfde naar links waardoor je rechterzijde wordt verlengd.
3. schouders optrekken  
Inademend trek beide schouders op naar je oren en uitademend laat je ze weer vallen. Stel je daarbij voor dat je met een diepe zucht alle ballast van je schouders af laat vallen. Ook met je adem stel je je voor dat je alles wat je los wil laten als het ware uit je lichaam blaast terwijl je uitademt.
4. Kanoën:  
Stel je voor dat je met je schouders dezelfde beweging maakt als in een kano. Je laat echter wel je armen losjes hangen onder je schouders en draait dan vervolgens je schouders tegengesteld aan elkaar rond. Je kunt ook vooraf je schouders eerst in dezelfde richting bewegen. Voorwaarts en Achterwaarts. Daarna ga je kanoën.

### Borstgebied

1. Hartopener:  
Maak vuisten van je handen en plaats ze in je oksels. Tijdens een inademing breng je, je ellebogen naar achteren en voel je hoe je, je borstgebied opent. Uitademend laat je ze weer rustig naar voren komen.
2. Borst en schouderoefening (rotatie met de ellebogen):

Inademend breng je je armen zijwaarts omhoog en uitademend plaats je je vingertoppen op je schouders. Je ellebogen zijn op schouderhoogte. Dan ga je inademend je ellebogen naar voren en omhoog brengen tot boven de schouders en uitademend laat je ze achterwaarts weer langzaam zakken. Ga zo rustig door en na een halve minuut ga je de beweging omdraaien en ga je achterwaarts omhoog en voorwaarts omlaag. Deze oefening geeft ruimte in de borst, longen, schouders en flanken.



( bewerking uit 'Dansen tussen vreugde en verdriet' M. Patel en R. Goswami)

3. Het gebaar van loslaten:

Laat eerst je armen losjes langs je lichaam hangen en draai je handpalmen naar voren. Breng nu langzaam je onderarmen naar boven zodat je handpalmen iets boven je schouders naar achteren gericht zijn. Ga nu met je aandacht naar je longen en stel je voor dat je al je pijn, verdriet en spanning als een donkere wolk uitademt. Maak zo je longen schoon en laat alles wat je kwijt wil uit je lichaam wegstromen. Creëer weer ruimte voor positieve energie. Ga vervolgens deze ruimte vol laten stromen met lichtenergie. Stel je voor hoe je wit licht inademt. Zie je longen als twee ballonnen die je zo vult met deze helende energie. Doe dit één à twee minuten. Met deze oefening kun je verdriet loslaten en negatieve energie transformeren in positieve energie.

4. De adem van Arjuna:

Ga staan en plaats je rechter hand op je linker hand voor je buik. Inademend breng je je handen voor je borstgebied en je gezicht omhoog tot boven je hoofd. Uitademend spreid je je handen en armen en laat je ze zijwaarts weer zakken langs je lichaam. Plaats dan de linker hand op de rechter hand en doe hetzelfde. Doe dit zolang je het prettig vindt. Stel je voor dat je licht inademt en pijn, spanning en verdriet uitademt. Het geeft veel ruimte in je borst, hart en longen.

Hierna kun je met losse vuisten op je borst kloppen. Het effect is nog groter als je je mond opent en geluid maakt terwijl je klopt. Dan wordt er nog meer losgetrild en geeft het je extra ruimte.

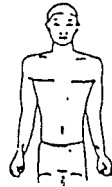
### **De adelaar of houding van Ka**

Dit is een serie van bewegingen, die een hele sterke invloed hebben op het borst en hartgebied. Ik doe hem bijna elke dag bij de boom van Tycho in onze tuin. Het beste kun je hem 's morgens vroeg doen als de zon opkomt tot 11.00 uur of 's middags na 15.00 uur als de zon weer ondergaat. Zo maak je optimaal gebruik van de energie van de zon, die heel helend is voor ons hart en onze longen in tijden van verdriet. Daarom kun je hem ook het beste buiten doen waar deze energie het krachtigste is en je hem letterlijk in kunt ademen. Deze oefening werkt op een heel diep niveau op onze zielenkracht en persoonlijkheid. De bewegingen symboliseren de vleugelslagen van de adelaar en eindigen in de kandelaarshouding of priesterhouding, die symbool staat voor de houding van KA. Dit is de god van de ziel. Je kunt de oefening zittend of staand doen. Hij is afkomstig uit de Egyptische Yoga en door mij bewerkt. In de Dru-yoga wordt hij de 'Golden Eagle' genoemd.

1. Ga staan met je gezicht naar de zon gericht en je voeten naast elkaar. Breng dan je handen met de handpalmen tegen elkaar aan voor de borst (Namasté) en buig je hoofd een klein beetje naar je borstbeen. Groet de zon en het licht in jezelf. Maak een goed contact met jezelf, je hart, je innerlijke licht.



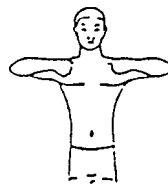
2. Laat dan je handen weer zakken langs je lichaam. Breng ze een klein stukje zijwaarts van je lichaam met de handpalmen naar voren gericht. Kijk naar de zon en als je hem niet kunt zien, stel je dan voor dat hij er is. Voel hoe de zon in je handpalmen schijnt.



3. Inademend maak je van je handen langzaam een vuist met de duim bovenop de vingers. Stel je hierbij voor dat je het zonlicht in je handpalmen sluit.



4. Uitademend breng je, je vuisten naar je borst en stel je je voor dat je het zonlicht naar je hart en je longen brengt. Voel de heilzame werking.

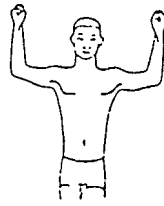


5. Inademend breng je, je ellebogen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte en houd je je vuisten op je borst.



6. Uitademend breng je, je onderarmen naar voren. De hele arm is horizontaal en

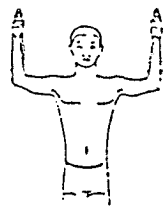
de onderarm maakt een hoek van 90 graden t.o.v. de bovenarm. De vuisten zijn naar voren gericht. Voel de ruimte in je flanken.



7. Trek je schouders iets naar achteren en breng op de inademing je onderarmen verticaal omhoog. Je bovenarmen blijven horizontaal en de hoek blijft 90 graden. Voel de ruimte in je borstgebied.



8. Uitademend open je langzaam je handpalmen, die naar je hoofd zijn gericht.



9. Inademend draai je langzaam je handpalmen weer naar voren en richt je ze weer naar de zon. Breng je ellebogen nog een klein stukje naar achteren en voel hoe je borst en je hart zich nog verder openen. Stel je voor hoe de zon in je hart schijnt en je hart verwarmt en heelt. Blijf zo even staan en adem rustig in en uit. Dit is de houding van de kandelaar en de symbolische uitdrukking van KA (god van de ziel) oftewel de priesterhouding. Laat dan het licht vanuit je hart door heel je lichaam stromen en heel je hele lichaam met dit kosmische licht.

De neergaande beweging is exact hetzelfde als de opgaande beweging.

10. Adem weer in en op de uitademing draai je, je handpalmen weer naar binnen.
11. Op de inademing maak je weer vuisten en stel je, je voor dat je het zonlicht weer in je handen pakt.
12. Uitademend breng je, je onderarmen weer op schouderhoogte.
13. Inademend breng je, je vuisten met het licht weer naar je borst. Stel je weer voor dat je het licht naar je hart en je longen brengt.
14. Uitademend laat je, je ellebogen weer heel ontspannen zakken.
15. Inademend breng je, je onderarmen weer omlaag.
16. Uitademend open je weer heel langzaam je handen zoals een bloem zich opent voor de zon.

Voel hoe je lichaam volledig is geopend en laat de helende energie van het licht en de zon naar binnen stromen. Ben je ook bewust van je innerlijke kracht, je zielenkracht, die in je hart aanwezig is en voel hoe die is versterkt.

17. Breng dan tot slot weer je handen voor je borst met de handpalmen tegen elkaar aan (Namasté), buig je hoofd weer een beetje en dank de zon voor zijn licht, warmte en helende kracht die je dagelijks mag ontvangen!

## Onderrug

1. Bekkenkantelingen:  
Alle bekkenkantelingen zijn goed voor de onderrug. Deze kun je zowel staand, zittend als liggend doen. Ga op de grond liggen en trek je knieën op. Zet je voeten op de grond en ga met je aandacht naar je onderrug. Adem dan in naar je buik en duw op een uitademing je onderrug stevig tegen de grond zodat je, je rug vlak maakt. Doe dit een aantal malen achter elkaar.
2. Torsies:  
Plaats je handen met je handpalmen op je onderrug. Adem diep in en uitademend draai je, je bovenlichaam naar rechts en kijk je over je rechter schouder naar achteren. Doe hetzelfde naar links.
3. Draaiing van de wervelkolom:  
Zwaai heel losjes je armen naar links en naar rechts en kom met je hielen los van de grond en draai door tot op je grote teen zodat je nog verder door kunt draaien in je onderrug. Breng zo je onderrug in beweging. Voel zelf hoe ver je kunt gaan.
4. Lage rugmassage:  
Leg je handpalmen op je onderrug en masseer met de vlakke hand je onderrug totdat hij warm aanvoelt. Warmte werkt altijd heel ontspannend op de spieren en je activeert tevens je nieren. In onze nieren ligt de bron van onze levensenergie opgeslagen. Hier ligt de basis van onze vitaliteit en oerkracht. Een rouwproces kost veel energie waardoor een grote aanspraak wordt gedaan op onze levensenergie. Deze massage is daarom een goede ondersteuning.
5. Draaien van het bekken:  
Plaats je handen op je heupen en draai dan heel rustig je bekken linksom en na een tijdje rechtsom. Vervolgens kun je een liggende acht maken door je bekken linksom en rechtsom te draaien na elkaar met het kruispunt in het midden. Laat het een hele rustige vloeiende soepele beweging zijn.

## Ademhalingsoefeningen

### 1. Buikademhaling

Deze oefening kan in het begin het beste liggend gedaan worden maar als het goed gaat kun je hem ook zittend of staande doen. Je gaat op een rustige plek liggen en legt je handen op je buik met de toppen van de middelvingers tegen elkaar aan. Laat je ellebogen ontspannen rusten en ga met je aandacht naar je handen. Voel de adembeweging onder je handen. Inademend gaat je buikwand omhoog en ontstaat daardoor ruimte tussen je vingertoppen. Uitademend daalt je buikwand weer en komen je vingertoppen weer tegen elkaar aan. Adem zo enige minuten rustig door. Dan kun je je voor gaan stellen, dat je rust en vrede inademt en alle onrust, pijn en verdriet uitademt. Doe dit zolang het voor jou prettig is en voel hoe je steeds rustiger wordt. De innerlijke rust en vrede zal zich weer herstellen. Je kunt deze ademhalingsoefening ook heel goed doen als voorbereiding op een meditatie of visualisatieoefening.

### 2. Tibettaanse handhouding

Dit is een hele fijne oefening om ons gevoel en ons denken te integreren. Je gaat liggen op een rustige plek waar je je prettig voelt. Leg dan je linker hand op je hart (borstgebied), het gebied van liefde en mededogen. Leg je rechter hand bovenop je hoofd, het gebied van je denken en de ratio. Stel je dan een lift voor die van je hart naar je hoofd toegaat. Inademend gaat de lift omhoog van je hart naar je hoofd en uitademend gaat hij weer omlaag van je hoofd naar je hart. Je kunt de omhooggaande beweging de kleur groen geven en de omlaaggaande beweging de kleur wit waarmee je de energie nog meer versterkt. Zo verbind je je denken met je hart. Doe dit enige minuten.

Leg dan je rechter hand op je onderbuik, het centrum van emoties en vitaliteit. Laat dan inademedend de lift omhoog gaan van je buik naar je hart. Je kunt deze beweging de kleur oranje geven. Zo breng je de vitaliteit van je buik naar je hart. Vervolgens laat je uitademend de lift weer omlaag gaan van je hart naar je buik met de kleur groen. Zo breng je mededogen en liefde van je hart naar je buik om je emoties te helen. Op deze manier kun je je verdriet verzachten en helen op moeilijke momenten.

Leg daarna beide handen op je hart. Voel de liefde en warmte onder je handen in je hart. Je handen zijn een uiting van je hart. De langste weg in ons leven is de weg van ons hoofd naar ons hart. We leven vaak teveel vanuit ons hoofd, ons denken en durven ons gevoel niet meer te volgen. Dit kan heel verhardend werken. Daarom is het belangrijk een goed contact te maken met je hart en te luisteren naar de stem van je hart, je gevoel! Volg je hart en maak ruimte voor je gevoelens met name in een rouwproces.

## Ontspanningsoefening

Als je moeite hebt met inslapen doordat er nog zoveel onrust in je lichaam aanwezig is of allerlei gedachten door je hoofd heengaan dan is het goed om een ontspanningsoefening te doen.

Voel of je goed ligt, je armen losjes langs je lichaam, je voeten iets uit elkaar, je rug en je hoofd recht. Ga nu met je aandacht naar je adem en laat hem vrij bewegen door je lichaam. Geef hem de ruimte en laat hem heel ontspannen zijn eigen weg zoeken.

Voel waar je lichaam contact maakt met de ondergrond waarop je rust. Je voeten, je benen, je bekken, je bovenrug en schouders, je armen en handen en je hoofd.

- Ga nu met je aandacht naar je linker voet en trek terwijl je inademt je tenen naar je toe. Til je been ongeveer vijf cm. op van de grond en laat het uitademend weer zakken en ontspannen rusten. Doe hetzelfde met je rechter voet en been. Laat je benen heel zacht worden en laat ze rusten op de grond.

- Ga nu met je aandacht naar je bekken en span inademedend je bilspieren aan. Uitademend ontspan je ze weer en laat je je spieren zacht worden.

- Uitademend kantel je je bekken en laat je het weer los. Ontspan je onderrug!

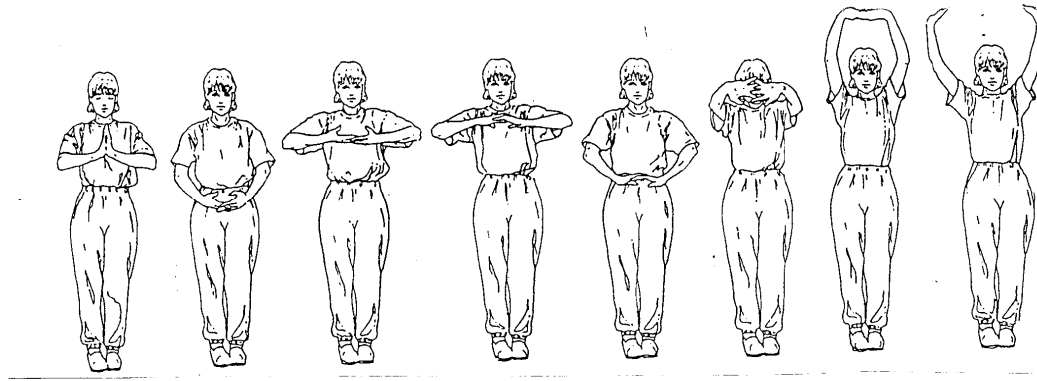
- Span je buikspieren aan en ontspan ze weer. Laat je bekkengebied heel ruim en zacht worden zodat al je organen er goed in kunnen rusten.
  - Ga nu met je aandacht naar je bovenlichaam en druk inademend je schouders omlaag. Laat ze vervolgens weer ruim en zacht worden.
  - Dan kun je met je aandacht naar je linker arm gaan en til je hem inademend ongeveer 5 cm. op van de grond. Maak een vuist en laat de arm en hand uitademend weer rusten. Doe hetzelfde met je rechter arm en hand.
  - Adem dan diep in naar de borst en laat hem heel breed worden. Uitademend laat je hem weer zacht worden.
  - Rol nu het hoofd naar links en naar rechts en maak de nek lang door enkele malen de kin naar je borst te laten zakken.
  - Ga dan met je aandacht naar het puntje van je neus en maak een liggende acht beweging met je neus.
  - Trek inademend je mondhoeken naar je oren en uitademend laat je je kaken heel losjes en zacht rusten. Laat je wangen ook zacht worden en knijp vervolgens je ogen stevig dicht. Span alle spiertjes rond je ogen aan en ontspan ze weer.
  - Frons dan je voorhoofd door je wenkbrauwen op te trekken en laat het weer zacht worden.
- Laat nu je hele lichaam zacht worden terwijl je uitademt. Laat alle spanning met je adem uit je lichaam wegstromen.
- Voel nu hoe je lichaam aanvoelt. Waar is nog spanning aanwezig? Ga daarheen met je aandacht en geef dat deel een kleur die bij je opkomt en adem de spanning die daar nog is weer rustig uit. Laat zacht worden.
- Als je lichaam en je geest dan volledig in rust zijn kun je gaan slapen of nog een visualisatieoefening doen als je dat prettig vindt..

Mocht het inslapen toch nog verstoord worden door allerlei gedachten dan kun je de visualisatieoefening doen van de cirkel of terug gaan tellen van 99 naar 1. Benoem dan in gedachten alleen de oneven getallen om zo je gedachtestroom te doorbreken.

### **De groet aan Moeder Aarde ( Prithvi Namaskara )**

De groet aan Moeder Aarde is een serie oefeningen uit de Dru-yoga die heel aardend werkt en met name in een rouwproces heel ondersteunend kan zijn omdat je dan veel in je hoofd kunt zitten en je hartenergie geblokkeerd kan zijn. Deze bewegingen openen je hart en werken zeer verruimend op je borstgebied zodat de energie in dit gebied weer beter kan doorstromen. Door de verticale houding en de bewegingen krijg je een krachtige verbinding met de hemel en de aarde energieën. Dit heeft een harmoniserend effect en geeft een gevoel van éénwording. Het versterkt de energie in je bekkengebied, je HARA-centrum en vergroot hierdoor je innerlijke kracht, zelfvertrouwen, emotioneel evenwicht, innerlijke rust en vrede. Dit is wat je nodig hebt in tijden van pijn en verdriet en dat is mogelijk door je verbinding met de aarde weer te herstellen en je af te stemmen op de hartslag van Moeder Aarde. Hierdoor kun je angst, pijn en verdriet transformeren in vertrouwen, liefde en vreugde.

De oefening doe je als volgt:



### Fase 1

- Ga staan met je voeten ongeveer tien cm. uiteen en breng je handen voor je borst in de bidpositie (Namasté). Buig je hoofd een beetje naar je borstbeen. Groet Moeder Aarde en sta een ogenblik stil bij haar schoonheid: bergen, bossen, rivieren en oceanen. Denk eens aan de miljarden mensen die elke dag weer door haar worden gedragen. Is dat geen wonder?
- Laat dan de handen zakken voor je buik, je vingers losjes in elkaar gestrengeld. Je handpalmen wijzen naar boven. Adem heel bewust naar je onderbuik.
- Op een inademing breng je je ineengestrengelde handen omhoog tot je keel.
- Op de uitademing draai je je handpalmen naar beneden en breng je je handen weer omlaag tot je navel.
- Op de inademing draai je je handpalmen naar voren en breng je ze in een ruime boog omhoog tot boven je hoofd.
- Laat je handen boven je hoofd los en laat ze op de uitademing weer langzaam zijwaarts naar beneden komen waarbij je een fontein van aarde energie visualiseert die over je uitwaaiert.

Herhaal dit vijf maal.

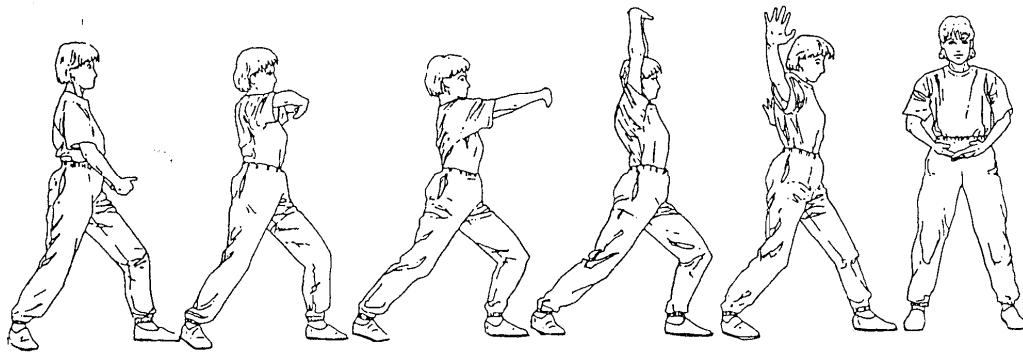


### Fase 2

- Breng op een inademing je handen omhoog tot op keelhoogte.
- Op de uitademing breng je je handen naar beneden tot je navel. Tegelijkertijd buig je je knieën zodat je op je hurken komt (de hielen blijven los van de vloer).
- Op een inademing draai je je handpalmen van je af en komen je handen in een grote boog tot boven je hoofd als je weer omhoog komt.
- Laat je handen los en op de uitademing komen ze weer zijwaarts omlaag en terug in de uitgangspositie.

Herhaal dit vijf maal.

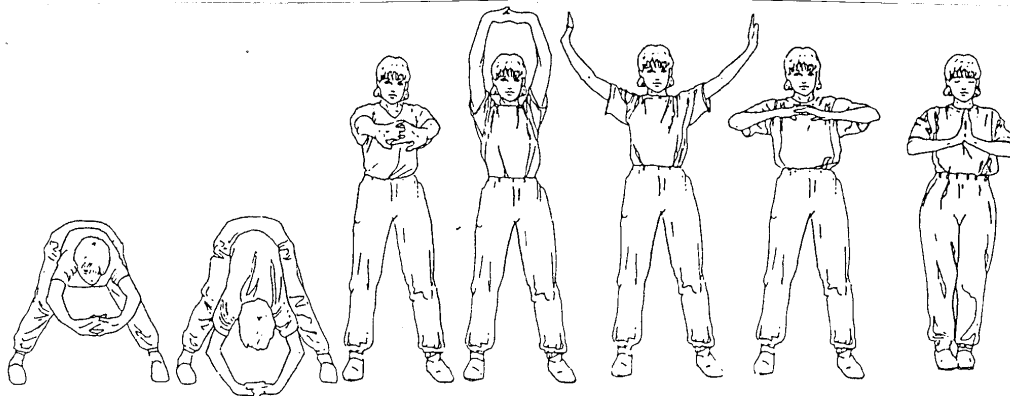




### Fase 3

- Draai je lichaam naar rechts. Breng je gewicht op je linkerbeen en zet je linker voet recht vooruit. Je rechervoet zet je achter je en draai je iets uit zodat je voeten twee heupbreedtes uit elkaar staan.
- Op een inademing breng je je ineengestregelde handen tot op keelhoogte.
- Op de uitademing breng je je handen naar beneden tot je navel en buig je je rechterknie. Houd je linkerbeen en je bovenlichaam recht.
- Draai je handen ter hoogte van je navel naar voren en breng ze op de inademing omhoog tot boven je hoofd.
- Strek je rechterbeen en laat je handen los. Visualiseer een regenboog van energie die zich vervolgens over je heen verspreidt terwijl je je handen op de uitademing zijwaarts omlaag brengt.

Doe dit vijf keer aan de rechterzijde, draai dan naar links. Je rechter voet staat nu voor je en je linker voet achter je.



### Fase 4

Let op! Zorg ervoor dat je je knieën buigt in deze laatste fase.

- Ga weer met je gezicht naar voren staan met je voeten ongeveer twee heupbreedtes uit elkaar.
- Breng je ineengestregelde handen op een inademing omhoog tot keelhoogte.
- Op de volgende uitademing draai je je handpalmen omlaag en breng je ze naar beneden tot de hoogte van je navel. Dan buig je vervolgens voorover vanuit je heupen met licht gebogen knieën en breng je je handen naar de grond.
- Op de inademing draai je je handen weer van je af. Je brengt ze omhoog en richt je lichaam op. Zorg ervoor dat je knieën gebogen zijn.
- Visualiseer weer een fontein van aarde energie die als een douche over je heen komt terwijl je op de uitademing je handen zijwaarts omlaag brengt.

Herhaal dit weer vijf maal.

Kom weer rechtop staan en sluit je ogen. Breng je handen in een bidpositie voor je borst en blijf nog even rustig staan. Buig je hoofd nederig naar Moeder Aarde en dank haar voor de energie die je hebt mogen ontvangen en het voedsel dat je dagelijks tot je mag nemen. Ga liefdevol en respectvol om met Moeder Aarde en wees blij dat je mag en kunt genieten van de helende krachten in de natuur om je heen. Dus zorg er ook goed voor zodat velen na jou er ook nog van kunnen genieten. Laat de verbondenheid die je voelt met de aarde en met al wat leeft diep tot je doordringen.

**Affirmatie:**

'Ik ben één met al het leven om me heen' ( 3x).

Doe bovenstaande oefening zoveel mogelijk buiten in de natuur dan is het effect nog groter.

*Bron: " De groet aan de aarde" is afkomstig uit het materiaal van de Dru-yoga opleiding.*

*Dat onze zuster, Moeder Aarde  
je mag dragen in liefde  
en je voeten mag leiden  
langs wegen van vrede.*

*Hein Stufkens*

## Nawoord

We zijn nu drie jaar verder in ons proces van loslaten. De pijn wordt zachter en je leert ermee omgaan maar het gemis blijft evenals het litteken. Tycho heeft een plekje in ons hart gekregen en we dragen hem zo met ons mee. Zijn dood heeft ons stilgezet bij het leven. Je gaat opnieuw kijken naar het leven. Vanuit een ander perspectief. Een crisis wordt daarmee zoals de Chinezen zeggen tot een kans. We hebben veel mogen leren over loslaten, overgave, positief blijven denken, genieten van de kleine dingen in het leven, leven in het nu, relativeren, spiritualiteit en zingeving. Het heeft ons sterker gemaakt door alles wat we doorleefd hebben ofschoon de prijs wel erg hoog was.

*Als je de rotsen zou beschermen  
tegen de stormen  
zou je nooit de schoonheid  
van hun kloven zien.*  
E. Kübler-Ross

We hebben veel steun ervaren uit onze omgeving en wisten niet dat we zoveel vrienden hadden, zowel jong als oud. Ze waren er als we ze nodig hadden met een luisterend oor, een bloemetje, een telefoontje, een kaartje of gewoon door er te zijn. Ik wil ze hier allemaal nog eens bedanken en zeggen hoe belangrijk jullie zijn geweest. Het zijn teveel namen om hier te noemen maar jullie hebben allemaal een plaatsje in mijn hart.

Ik denk dat ik kan zeggen dat we de draad in ons leven weer redelijk goed hebben kunnen oppakken. Ton wilde niet meer terug in zijn oude baan en heeft na een zoektocht een nieuwe uitdaging gevonden waarin hij ook een deel van zijn eigen ervaringen kan delen. Ik ben trots op Kevin als ik zie hoe hij verder is gegaan met zijn leven na zo'n traumatische ervaring. Hij is hierdoor wijs geworden en voelt zich ook ouder dan zijn leeftijdgenoten maar geniet van de kleine dingen en haalt veel kracht en inspiratie uit zijn sport. Dit is voor hem ook een manier om expressie te geven aan zijn emoties. Gelukkig heeft hij veel vrienden. Misschien kunnen zij het gemis van zijn broer een beetje verzachten. Ik kan intens van hem genieten als ik zie hoeveel plezier hij in het leven heeft. Hij is daarin een groot voorbeeld voor mij. Ik ben doorgegaan met het geven van mijn yogalessen en reiki-cursussen maar ben daarnaast meer individueel gaan werken. Ik begeleid nu mensen in verliessituaties en met andere problemen vanuit de NEI therapie (Neuro Emotionele Integratie). Daarnaast heb ik veel kunnen verwerken door te schrijven, te schilderen en het maken van beelden in brons, keramiek en steen. Het schrijven van dit boek was voor mij ook weer een vorm van verwerken. Het was daarom hard werken in velerlei opzichten en is mijn zielenkind geworden.

We hebben een spirituele gespreksgroep van ouders van overleden kinderen waarin we ervaringen delen en elkaar proberen te inspireren en te ondersteunen in ons proces.

We zijn door diepe dalen gegaan maar hebben toch steeds weer een weg naar boven kunnen vinden. We hebben veel mogen leren over rouwen en weten nu dat rouwen geen tijd en ook geen afronding kent. Het groeit met je mee en iedere keer dient zich weer een ander facet aan op je weg. Het enige wat je kunt doen is er telkens weer bij stil staan en ruimte maken voor de erbij behorende emoties. Dat is helend want verdriet doet je beseffen wat geluk inhoud. Ik heb geleerd er een plek voor vrij te maken in mijn leven. Ik kom hier nog iedere dag met diep respect. Het zet me stil bij mezelf, het leven en het grote loslaten, de Dood. De dood is het einde van ieder leven maar kan ook een bron van vernieuwing zijn. De brug naar wat we moeilijk kunnen begrijpen. Het heeft me nog duidelijker gemaakt hoe we leven binnen de context van het grotere geheel. Het heeft me bescheiden gemaakt en wakker geschud. Het was en is nog steeds een zoektocht, die ons veel heeft gebracht aan nieuwe inzichten en ervaringen. Het gaf ons de kans opnieuw te gaan kijken en ervaren. Misschien is wel de belangrijkste ontdekking geweest dat we hebben geleerd hoe rijk en mooi het leven is en daardoor ons over veel minder dingen zorgen zijn gaan maken dan voorheen.

*We moeten de winter doorstaan om het voorjaar te waarderen.*

## Bronnen

Patel, Mansukh, Barrington, Chris, MacCuish, Aviri, Jones, John,  
*Op weg met de Bhagavad Gita*, Life Foundation International,  
Randwijk 2001

Patel, Mansukh,  
*Awakening Soulforce*, Life Foundation Publications, North Wales, UK 2001

Patel, Mansukh, Goswami, Rita  
*Dansend tussen vreugde en verdriet*, Ankh- Hermes Deventer 1996

Stolp, Hans  
*Ga maar en laat los*, Ten Have-Kampen 2000

Jung, Carl Gustav  
*De Mens en zijn Symbolen*, Lemniscaat, Rotterdam

Gibran, Kahlil  
*De Profeet*, Mirananda Wassenaar 1976

Messing, Marijke en Marcel  
*Iedereen gaat dood*, Zwijsen Algemeen, Tilburg 1996

Andrews, Ted  
*Luisteren naar dieren*, Altamira-Becht 1997

Bruijn de, Marieke  
*Leren leven met verliezen*, Drechtwerk, Dordrecht 1996

Sams, Jamie, Carson, David  
*Medicijnkaarten, Dieren als symbolen van helende kracht*  
J.H Gottmer/H.J.W. Becht 1988

Asjes, Ellen  
*Aromatherapie*, Ankh- Hermes, Deventer 1985

Wiel ter, Rita  
*De psychische en spirituele werking van kristallen en edelstenen*  
In eigen beheer uitgegeven, Slochteren 1995

Chancellor, Philip  
*Handboek voor de bloesemtherapie van dr. Bach*  
Ankh-Hermes, Deventer 1988

Kunz, Kevin en Barbara  
*Complete voetreflexologie*, Ankh-Hermes, Deventer 1986

Assagioli, Roberto  
*Psychosynthese*, Service, 1998

Stolp, Hans en van den Brink, Margarete  
*Omgaan met gestorvenen, leven voorbij de dood*,

## Licht op verdriet



*Marlies van Son*

De schrijfster werd al jong geconfronteerd met de dood toen zij op 12 jarige leeftijd haar broertje verloor. Deze ervaring en de dood zijn als een rode draad door haar leven gegaan. Dit heeft haar al jong nieuwsgierig gemaakt naar het mysterie van de dood en spiritualiteit. Wat is sterven? Hoe kun je daarmee omgaan? Wat kan helend zijn in een rouwproces?

Op 16 december 1999 overleed plotseling haar zoon Tycho op 14 jarige leeftijd door verdrinking tijdens duik oefeningen. Zij werd opnieuw geconfronteerd met de dood en de verwerking daarvan. Hieruit is een geheel eigen zoektocht naar heling ontstaan. Hoe ga je als ouder om met de dood van je kind? Zij gaf expressie aan haar emoties in de vorm van gedichten, schilderijen, keramiek, brons en beeldhouwen. Zij ontdekte de helende kracht van rituelen, die vaak spontaan ontstonden. De kracht van het licht heeft zij als grote steun ervaren in haar rouwproces maar ook tijdens de begrafenis en de dagen daarvoor. De antwoorden op de vele vragen zocht zij op spiritueel gebied. Mansukh Patel is een van haar belangrijkste spirituele leraren geweest en heeft haar geïnspireerd tot het zoeken van de helende krachten in de natuur. Zij ontdekte de symboliek en de boodschappen van vogels, vlinders, lieveheersbeestjes en er was zelfs een eekhoorn, die tot haar sprak. Wandelen was heel rustgevend en helend. Het bracht haar weer in haar kracht en gaf veel energie. Dit heeft zelfs geleid tot haar pelgrimstocht van 900 kilometer naar Santiago de Compostela. In haar werk als yogadocente, Reiki-master en NEI-therapeute kwam zij regelmatig in aanraking met mensen die vastliepen in rouwprocessen. Hierdoor ontstond de behoefte om haar ervaringen te delen en is dit boek ontstaan. Zij omschrijft in dit boek haar eigen rouwproces, gedichten en inspirerende teksten, de dood en het leven daarna, een aantal helende oefeningen, visualisaties en ondersteunende therapievormen, die eenvoudig toepasbaar zijn in verlies situaties. Hiermee hoopt zij lotgenoten en geïnteresseerden te ondersteunen in het omgaan met de dood en het verlies van dierbaren.

*'Licht op Verdriet'* is een boek waarin het verdriet wordt *belicht*, dat ontstaat als men een dierbare verliest. Tevens worden vele handreikingen gedaan waarmee men het verdriet kan *verlichten* en draaglijker kan maken!