

Hulp en inzicht rondom sterven

Hulp en inzicht rondom sterven

Fons Delnooz & Patricia
Martinot

Schrijver: Fons Delnooz & Patricia Martinot

ISBN: 9789402196535

© Fons Delnooz & Patricia Martinot

Uitgegeven door: De Verbinding te Gendt (NL), 2021

info@de-verbinding.com

Tel: 0481422114

Oorspronkelijke eerste papieren uitgave door uitgeverij Ankh-Hermes, 2009

In dit boek is een tweede publicatie opgenomen: *Emoties mindful verwerken*. Dit is een vertaling door Tanja Oldenziel van de eerste engelstalige uitgave *Dealing with Emotions effectively, easily*.

Inhoud Hulp en inzicht rondom sterven

- 1 De dood – wat is dat nu eigenlijk? **5**
 - 2 De ziel **8**
 - 3 De astrale wereld: de wereld van zielen zonder lichaam **13**
 - 4 Het leven op aarde bepaalt het leven in de astrale wereld **18**
 - 5 Omgaan met onze gevoelens rondom het sterven **22**
 - 6 Als de ziel haar lichaam loslaat: het sterven **31**
 - 7 Helpen bij sterven, helpen geboren te worden **33**
 - 8 De eerste dagen na het sterven **51**
 - 9 Als de ziel van de overledene bij ons komt **61**
 - 10 De begrafenis of crematie **63**
 - 11 Helpen als de dood onverwacht en traumatisch is geweest **66**
 - 12 De eerste maanden na de dood **68**
 - 13 Helpen als een ziel onze wereld niet loslaat **70**
 - 14 Slot **72**
- Literatuur **73**
- Over de auteurs **74**

Inhoud Emoties mindful verwerken

- Inleiding **83**
- 1 Het eerste principe: ademhalen in de buik **84**
 - 2 Waarom is ademhalen zo belangrijk? **87**
 - 3 Wat als buikademhalen niet lukt? **91**
 - 4 Ademhaling in de buik te openen...**93**
 - 5 Het tweede principe: Aandachtig voelen **100**
 - 6 Het derde principe: laag na laag voelen **102**
 - 7 De drie principes integreren **104**
 - 8 Anderen helpen **107**
 - 9 Protocol **109**
 - 10 Hooggevoelige mensen **111**
- De auteurs **113**

1 De dood – wat is dat nu eigenlijk?

Doodgaan, overlijden, het lijken zulke heldere termen. Ze zijn het niet. Mensen geven namelijk een totaal verschillende betekenis aan die woorden. Voor de een is de dood het absolute einde. Het bewustzijn houdt op, het lichaam vergaat. Niets blijft over. Voor anderen betekent de dood juist het begin van iets nieuws. Een geboorte zouden we kunnen zeggen, in een wereld die anders is dan onze wereld. Geboren worden in een wereld die we zintuiglijk niet kunnen waarnemen. ‘Onmogelijk’, zeggen velen. ‘Er bestaat geen andere wereld dan degene die we waar kunnen nemen met onze zintuigen’. ‘Er is nooit iemand teruggekeerd uit de dood die ons kon vertellen hoe die andere wereld er dan wel uitzag’.

Opvallend is dat heel veel mensen er wel op rekenen dat er na de dood nog iets is, maar daar nauwelijks over nadenken. Ze doen er geen onderzoek naar. Ze weten vaak ook niet hoe betekenisvol onderzoek op dit gebied zou kunnen worden gedaan. Hun kennis over de wereld die hen en hun dierbaren wacht, is dan ook rudimentair. ‘Er is wel iets na de dood, maar wat, ja dat weet ik ook niet’.

Het is eigenlijk wel verwonderlijk dat veel mensen wel verwachten dat er *iets* doorgaat, maar zelf geen onderzoek doen naar de aard van dat iets? In de eerste plaats is dat verwonderlijk omdat we zelf dood gaan en iedereen van wie we houden doodgaat. We zouden toch willen weten hoe wijzelf en onze dierbaren verder leven, toch? Op de tweede plaats omdat er zo ontzettend veel kennis is over het leven na de dood. Kennis die op allerlei manieren verkregen is. Kennis die in alle continenten is verworven. Kennis die duizenden jaren geleden is opgeschreven en kennis die mensen nu, in ons tijdperk opdoen.

De grote religies getuigen van een leven na de dood. De ene traditie werkt dat leven na de dood gedetailleerder uit dan de

andere. Maar over een ding zijn ze het allemaal eens: als het lichaam sterft, leeft de ziel door.

Sommige religies gaan uit van reïncarnatie. Dit concept wordt bevestigd door talloze persoonlijke ervaringen van mensen. Er zijn mensen die zich heel gedetailleerd vorige levens herinneren. Ook kleine kinderen die nog maar amper kunnen praten vertellen soms gedetailleerd over hun eerdere levens. Soms spreken ze ook in een taal die nu allang niet meer op die manier wordt gesproken. Er is door wetenschappers onderzoek gedaan naar de betrouwbaarheid van dergelijke informatie. Onomstotelijk kwam vast te staan dat sommige kinderen inderdaad details kunnen vertellen die kloppen: historische details uit een tijd die ver voor hun geboortedatum ligt. Ze weten bijvoorbeeld hoe het huis en de straat uitzag waar ze in een eerder leven leefden. Ze kennen de namen en gewoonten van mensen die toen voor hen zorgden.

Kennis over de dood krijgen we ook van paranormale mensen, mediums. Ze beschikken over het vermogen om contact te leggen met de ziel van overleden mensen. Sommige kunnen een deel van hun bewustzijn los maken van hun lichaam en dan reizen in de wereld van de zielen, de astrale wereld. Zij beschrijven uitgebreid hoe die andere wereld er uit ziet. Er zijn mensen die zeer nauw in contact staan met zielen in de andere wereld. Ze kunnen bijvoorbeeld direct met hen communiceren. Soms dicteren zielen vanuit de andere wereld hele boeken – woord voor woord – bijvoorbeeld over het leven aan gene zijde.

Kennis over het leven na de dood ontstaat vooral ook door persoonlijke ervaringen op dit gebied. Wanneer we als mens indringend ervaren dat er ook nog een andere wereld bestaat dan onze zintuiglijk waarneembare wereld, is dat kennis op het persoonlijke niveau die verder reikt dan welk boek dan ook. We geven daar twee voorbeelden van.

Soms ervaren mensen van wie een dierbare is overgegaan, dat die dierbare bij hen op bezoek komt.

Esther (49): Toen mijn man overleden was, kwam hij in de eerste weken af en toe bij mij langs. Ik zag hem dan bij mijn bed staan. Hij glimlachte, alsof hij wou zeggen: het is goed nu, maak je maar niet ongerust, lieve schat.

Zo hebben veel mensen in onze praktijk ons spontaan, zonder dat wij daar naar vroegen, verteld dat ze contact hadden gehad met een overleden persoon.

Het tweede voorbeeld betreft bijna-dood-ervaringen. Deze kunnen optreden als een mens bijna sterft. De ziel maakt zich dan los van het lichaam. De ziel komt in een andere wereld. Vaak heeft de ziel dan in enkele tellen of minuten een overzicht over al zijn handelingen en gedachten in dit leven – én inzicht in de invloed die dat op anderen heeft gehad. Soms is er contact met zielen die eerder zijn overgegaan. Ook het contact met lichtwezens als engelen wordt regelmatig vermeld. Deze ervaringen duren slechts enkele minuten, maar ze leiden in de regel tot diepgaande veranderingen in de persoon die het meemaakt.

2 De ziel

De mens is een eenheid van drie dimensies: lichaam, astrale lichaam en de Godsvonk. De term ziel heeft betrekking op deze laatste twee dimensies. Sommigen gebruiken de term ziel voor het astrale lichaam, anderen voor de Godsvonk, en weer anderen voor de combinatie van het astrale lichaam en de Godsvonk. Over een ding is iedereen het wel eens: de ziel heeft betrekking op dat wat blijft leven als het lichaam sterft. Hieronder worden eerst de termen astrale lichaam en Godsvonk uitgewerkt. Daarna wordt de aandacht op de ziel gericht.

Het astrale lichaam

Het astrale lichaam blijft leven als het fysieke lichaam dood gaat. Het is een lichaam dat opgebouwd is uit energie. Dat is ons fysieke lichaam ook, maar die energie is trager, waardoor een relatief vaste vorm ontstaat. Het astrale lichaam heeft een hoger trillingsniveau. Onze gewone zintuigen zijn daar niet op afgestemd. Zij zijn gemaakt om de fysieke realiteit waar te nemen. Sommige mensen kunnen het astrale lichaam wel (deels) waarnemen. Ze kunnen dat bijvoorbeeld voelen met hun handen, of zien als een energieveld om de mens heen. Die waarneming gebeurt niet met de fysieke zintuigen, maar met de fijnstoffelijke zintuigen, die deel uitmaken van het astrale lichaam.

Het astrale lichaam kent meerdere eigenschappen die het aardse lichaam ook kent: denken, onthouden en herinneren, voelen en communiceren. Het kan zich ook verplaatsen. Tijdens het aardse leven werkt dit astrale lichaam nauw samen met het fysieke lichaam. Denken en voelen vinden plaats in een nauwe samenwerking tussen dit astrale lichaam en het fysieke lichaam. Een voorbeeld.

Mevrouw Pieterse wordt geopereerd. Ze is onder volledige narcose. Na de operatie vertelt ze... ik heb alles gezien en meegemaakt. Ik hing boven mijn lichaam, net onder het plafond. Ik heb elk detail van de operatie gezien. Ik heb ervaren hoe er met mij werd omgegaan. Ik heb het ervaren als dat er uiterst respectloos met mij werd omgegaan. Ik kon dat niet begrijpen. Ik voelde mij helemaal machteloos. Ik kon ook niet ingrijpen, want mijn lichaam was onder narcose. Nu, vier dagen na de operatie, ben ik er helemaal stuk van dat er zó met mij is omgegaan. Ze deden iets wat we niet hadden afgesproken. Ze haalden iets weg!

Mevrouw Pieterse dient een klacht in. De details die ze vertelt blijken te kloppen met wat er zich in de operatiekamer heeft afgespeeld. Mevrouw Pieterse nam waar met haar astrale lichaam. Ze kon daarmee zien, horen, anderen aanvoelen, zelf diep voelen, redeneren en conclusies trekken. Ze kon eigenlijk alles wat ze normaal ook kan. Het enige wat ze niet kon, was dit kenbaar maken aan de wereld van de mensen, *omdat haar lichaam buiten werking was gesteld door de narcose!*

De Godsvonk

De Godsvonk is een heel bijzonder deel van de mens. Het is een vonk van het Goddelijke Licht. Het is puur bewustzijn. Het is pure levensenergie. Het vormt de kern van ieder mens, zijn middelpunt. Deze Godsvonk is absolute liefde. Zij straalt haar liefde en bewustzijn uit naar de persoon. Als wij bij onszelf naar binnen gaan en daar diepe, zuivere liefde voelen, dan zijn we de uitstraling van deze Godsvonk gewaar.

Sommige mensen zijn heel direct in contact met hun Godsvonk. In de christelijke traditie spreekt men dan van een mystieke ervaring. In het oosten wordt dan van verlichting gesproken. Mensen die dit meemaken beschrijven hun wereld als buitengewoon mooi en liefdevol. Alles is één, zegt men. Er is totale, alles overkoepelende liefde. Er is oneindig bewustzijn, oneindige kennis, oneindige ruimte.

Zo mooi is het als we één zijn met onze Godsvonk. De mens kent ook de andere kant: het uit contact zijn met de Godsvonk. Men voelt zich donker, depressief, geïsoleerd, betekenisloos. Niets heeft zin. Er is geen liefde. Dat kan leiden tot moedeloosheid, het helemaal opgeven. Het kan ook de vorm krijgen van haat en geweld.

De mens kan dus heel direct in contact staan met zijn Godsvonk, of juist helemaal uit verbinding zijn met zijn Godsvonk. De meeste mensen bevinden zich ergens tussen die twee polen in. Ieder mens is op weg naar de eenwording met zijn Godsvonk. De weg die hij daartoe aflegt is volkomen uniek. Dat komt omdat de mens een vrije wil heeft en leeft binnen de dualiteit van licht en donker. Elke seconde maken wij (onbewust) keuzes in gedrag die ons dichter naar onze Godsvonk leiden, of ons daar van verwijderen. Daarbij kunnen we denken aan alle aspecten van het leven: gedachten, waar we naar kijken en luisteren, wat we eten en drinken, enzovoort. Steeds weer geldt dat de ene keuze zuiverder is en de mens dus meer naar zijn Godsvonk brengt en een andere keuze donkerder kan zijn en de mens dus van zijn Godsvonk verwijdert.

Mensen die meer vanuit het licht leven, staan directer in verbinding met hun Godsvonk. Ze voelen de liefde in hun hart, die de uitstraling is van de Godsvonk in hen. Ze zijn zich ook meer bewust van de signalen die die Godsvonk uitstraalt. Ze handelen meer volgens de hogere waarheid van hun hart. *Niet mijn wil, maar Uw wil geschiede*, heet dat in de bijbel.

De ziel

Zoals gezegd bestaat de mens uit drie dimensies: het fysieke lichaam, het astrale lichaam en de Godsvonk. Als we sterven valt het fysieke lichaam weg. We doen het uit als een oude jas die we niet meer nodig hebben. Wat overblijft is het astrale lichaam en de Godsvonk. Wat wordt nu de ziel genoemd? In de christelijke traditie wordt met de ziel meestal eenvoudigweg bedoeld dat wat