

Afgelopen zomer (2012) is er een nieuw boek uitgekomen van **Renée Zeylmans**, psychosociaal therapeut en auteur. De titel van dit boek is; **Na de dood - Hoe bereiden wij ons voor op het leven na dit leven?**

In haar boek beschrijft mw. Zeylmans hoe wij ons in het dagelijks leven hierop kunnen voorbereiden, om vertrouwd te raken met wat voor vele onbekend is.

Irene Tjio, kunstzinnig therapeut beeldend heeft hierover een bijzonder vraaggesprek met haar en de betekenis die dit boek kan hebben voor de lezers.



**Uw voorgaande boeken gaan over stervens- en rouwbegeleiding en hoe wij dit beleven en er mee om kunnen gaan. Waarom dit boek over 'Na de dood'?**

Dit boek heb ik geschreven vanuit een diepe bewogenheid. Soms hoor ik zeggen 'ik zie wel als het zover is'. Dit heeft mij zo getroffen dat ik van daaruit besloten heb mijn bevindingen in boekvorm te uiten. Het is belangrijk dat je je op aarde al een beeld vormt over het leven na dit leven omdat je het anders niet herkent. Als we op reis gaan bereiden we ons toch ook voor? We kijken waar we naar toe willen. We stellen onze TomTom in of nemen wegenkaarten mee. En op onze laatste levensreis zeggen we 'ik zie wel'?

In mijn boek haal ik een fragment uit het boek van Jacques Lusseyran (1924-1971) aan die op zijn zevende blind werd en zegt dat er na zijn blindheid een andere waarneming van licht ontstond, een stralend innerlijk licht. Hij zegt: 'ik zag een wereld die geheel doortrokken was van licht waarin ook alle kleuren van de regenboog bleven bestaan. Alleen als ik slecht denk over een ander, wordt het donker'. Hiermee beschrijft hij het 'zien' in de geestelijke wereld.

**Heeft uw leeftijd er mee te maken dat u over dit onderwerp een boek hebt geschreven?**

Je kunt over bepaalde onderwerpen soms pas praten na een bepaalde leeftijd. Nu ik de zeventig ben gepasseerd, merk ik dat de realiteit van het sterven, en ook de vermogens waarvan je wel wist dat die er waren zich dieper verankeren. Je weet vanaf je geboorte van je sterfelijkheid. Na je zeventigste is de realiteit definitiever en onafwendbaar. Er is geen later meer maar het is *nu*. Eigenlijk moet er in ons leven altijd een *nu* zijn.

Het is in deze tijd waarin wij leven belangrijk om al tijdens ons leven ons bewust te zijn van onze sterfelijkheid. Het aardeleven is van onnoemelijk belang om één en ander te kunnen ontwikkelen. Alles wat we hier hebben ontwikkeld aan inzichten en initiatieven die we ons eigen gemaakt hebben, bepalen onze vermogens in de geestelijke wereld.

Als we hier op aarde bewust leven, dan bouwen we iets op om in de geestelijke wereld verder te gaan. Dit boek gaat erover om te beseffen hoe je een gang door de hemelse hiërarchieën voorbereid en dat je er weet van hebt dat je eigenlijk je komende aardse leven opbouwt met de wijsheid die je op doet in de planetensferen. Op de terugweg naar de aardewereld, op het middernachtelijk uur dat precies in het midden is tussen de dood en een nieuwe geboorte, ontvangen we de Christusimpuls

die kracht en inzicht geeft om het aan te gaan. Het is het moment dat je kiest voor het komende leven.

Als je het moeilijk hebt kan je soms ook weleens zeggen "en dat heb ik nog gewild ook". Je bent geen slachtoffer al kan dat soms weleens zo voelen omdat het iets heel menselijks is. Natuurlijk voel ik dat zelf soms ook, want ik ben ook mens. Hierdoor besef je dat je voor dit leven hebt gekozen en stel je jezelf de vraag wat je voorgeboortelijk hebt voorgenomen. Je mag daarover mopperen en tevreden zijn en soms vraag je je af: 'wie moet ik de schuld geven en waar leidt dit toe? Ik heb een pittig leven gehad anders mag ik dit niet zeggen. Eigenlijk schenkt een mens het meeste uit zijn tekorten. Schenken kan je vanuit je eenzaamheid en verdriet, daardoor kun je je inleven in het leed van de ander. Schenken is vaak ook een wisselwerking en kan van meerdere kanten komen. Het werken met mijn cliënten heeft mij veel geschonken en het heeft me veel gebracht.

### **Denkt u dat dit boek ook wordt gelezen door mensen die denken dat er na het leven op aarde niets meer is?**

Dat is mijn grootste wens!

Als iemand denkt 'dood is dood' en daarin opgaat, wat heb je dan opgebouwd om in de geestelijke wereld verder te gaan? De gedachten van de aardse mens naar de gestorvenen toe is als een TomTom waarop ze je proberen te vinden. Zij kunnen je moeilijk vinden als jouw gedachten aan hen alleen op het aardse materialistische is gericht en de geestelijke wereld geen realiteit voor je is.

### **Kunnen we ons in de nacht voorbereiden op de dood?**

In de nachten op aarde spiegelen we keer op keer met onze engel het verleden (je vorige incarnaties), het heden en de mogelijkheden voor de toekomst en de kracht die je daarvoor krijgt. Eigenlijk bereiden we ons iedere minuut van de dag voor, niet op de dood maar op het leven. De gestorvenen zijn om ons heen en bereiden ons voor. We maken onderdeel uit van hun en zij van ons leven.

### **Kunt u iets zeggen over de intentie of inzicht van jong gestorvenen en diegene die op hoge leeftijd overlijden?**

Steiner zegt dat jonge mensen hun ongebruikte etherkrachten meebrengen in de geestelijke wereld. Deze komen ter beschikking voor hun werk in de geestelijke wereld. Jonge mensen die rond hun 28/35 jaar zijn overleden weten nog waar ze vandaan komen en herkennen dat na hun sterven. Hun kamaloka (bewustzijnstoestand) is veel korter omdat zij de geestelijke wereld nog herkennen als hun 'vaderland'.

De oudere mens brengt wijsheid mee in de geestelijke wereld zegt Steiner. Op later leeftijd kan de mens nog eigenschappen van voorafgaande levens in het zielenleven omwerken en overwinnen. Een derde van ons aardse leven hebben we geslapen. In het kamaloka zien we de herinnering aan deze nachten op aarde. We kijken met de liefdevolle blik van onze engel, vanuit een hoger bewustzijn terug op ons doorgemaakte leven. Je voelt wat je de ander hebt aangedaan en wilt het goedmaken. Daarom is het zo belangrijk hoe wij ons leven hier afsluiten en of het leven moeilijk was of niet. Als het leven niet eenvoudig is geweest, is het moeilijk te geloven dat we dat zelf hebben gewild, maar je hebt altijd een vrije wil.

In mijn boek wijd ik een hoofdstuk aan de ouderdom en het sterven dat naderbij komt.

### **In uw vorige boeken schrijft u ook vanuit persoonlijke ervaringen. Op jonge leeftijd verloor u plotseling uw man en vervolgens uw schoondochter. Welke invloed hebben de overledenen op het schrijven van dit boek voor u?**

Mijn persoonlijke verlies heeft zeker invloed gehad op het schrijven van mijn boeken. Ik heb er echter nooit bij stil gestaan dat ik hiermee zou werken. Toen mijn man stierf was ik 38 jaar en had 3 kleine kinderen. Een aantal weken na zijn overlijden was er een heftig moment, ik stond in de kamer en strekte mijn armen omhoog en vroeg: "o God, als ik hier doorheen kom, laat mij dan iets mogen betekenen voor anderen".

Tegenwoordig zijn er veel methodieken maar er zijn geen mensen meer om het toe te passen, omdat men de methodieken doorziet. Je kunt iets betekenen voor anderen vanuit je verdriet en eenzaamheid. Het gaat om het invoelingsvermogen, dat is liefde.

Ik zou mijn boeken nooit hebben kunnen schrijven als ik het zelf niet diep had doorgemaakt. Je kunt je veel voorstellen in het leven zoals scheiden, ontslag etc., maar bij het sterven van een dierbare heb je geen werkzaam aandeel gehad. Je moet het aanvaarden. Hoe je je er ook op voorbereidt, er is altijd een stuk wat je niet kent. Het is belangrijk om dat te weten. Natuurlijk is het goed als je voorbereid bent, maar bijvoorbeeld het verlies van een kind is levenslang. Een kind is een deel van je, het is een amputatie. In de loop van de tijd wordt het 'anders' maar het verdriet blijft, je kind is onvervangbaar. Een partner is niet meer of minder maar anders.

#### **Wilt u vanuit uw persoonlijk verlies een bijzondere herinnering met ons delen?**

Mijn schoondochter was kleuterjuffie toen ze na een ziekbed overleed. Zij vroeg mij: 'zijn er daar ook kleuters?' 'Natuurlijk' zei ik. Toen zei ze: 'dan ga ik daar voor ze zorgen'. Als kleuterjuffie zat zij met haar wijde rok op de grond, met de kindertjes om haar heen. Haar stem klonk als twinkellende belletjes.

Op het einde van haar ziekbed was het de wens van mijn schoondochter, het huwelijk van haar en mijn zoon, nog te bevestigen door het sacrament van de Christengemeenschap. Hoewel ze wist dat ze ging sterven, zag ze er stralend uit. Ze kon enorm stralend zijn. Ze had graag zelf kinderen gekregen maar stierf op 27 jarige leeftijd.

#### **Wat kan uw boek voor mensen in de zorg en hulpverlening betekenen?**

Hopelijk wordt het niet gelezen als studiemateriaal, maar als aanvulling op persoonlijke ontwikkeling en groei. In mijn vorige boek, 'Stervensbegeleiding een wederzijds proces, vertellen cliënten, verwanten en hulpverleners over hun ervaringen met stervenden.

Steiner zegt dat als je je medemens helpt, jouw hulp een nieuwe post in diens leven bijschrijft en daarmee niet ingrijpt in het karma van die ander. Je helpt de ander bij zijn verdere ontwikkeling. Steiner zegt hierover "het is belangrijk dat wij niet veroordelen of oordelen over onze medemens, maar wezenlijk kijken. We moeten met volle eerbied naar onze medemens kunnen kijken, allen zijn we opgebouwd uit de hemelse hiërarchieën".

In de heilpedagogie bijvoorbeeld, zie je mensen met een gezonde geest in een lichaam met een beperking. Vraag je steeds af: 'Wat heb ik deze mens te bieden'. Iedere ontmoeting die je hebt, heeft ook met de ander te maken, zijn leed is ook jouw leed. Als medemens moeten wij elkaar iets aanreiken. Als je een mens tegenkomt, en dat geldt voor iedereen, gaat het erom niet zijn beperkingen te zien maar zijn vele mogelijkheden. Dan zie je dat hij eigenlijk veel groter is dan hij zich manifesteert. Je moet steeds uitgaan van zijn mogelijkheden, niet van de beperkingen. Ook hulpverleners en verwanten moeten zich deze vraag steeds opnieuw stellen. Wat ik met mijn boek wil laten weten is, hoe wij ons kunnen voorbereiden op ons leven na dit leven. Dat geldt niet alleen voor mensen in de terminale fase maar voor iedereen.

Zeylmans, R., Na de dood – Hoe bereiden wij ons voor op het leven na dit leven?

Nearchus CV 2012, ISBN 13: 978-90-73310-77-3

Renée Zeylmans heeft eveneens geschreven: Rouwverwerking en rouwbegeleiding, Stervensbegeleiding een wederzijds proces en Omgang met gestorvenen.

[www.reneezeilmans.nl](http://www.reneezeilmans.nl)