

# *Een nieuw verhaal over sterven*



## *Het verhaal van Amara*

Geschreven door Marieke Eebes

Januari 2024

## Inhoudsopgave

Dit is het verhaal van Amara .....	3
Inleiding .....	3
Het uiterlijke sterven .....	4
Het innerlijke sterven .....	5
Het innerlijke sterven 2 .....	7
Hoe het is gegaan .....	9
Tot slot .....	10

## Dit is het verhaal van Amara

Ik wil jullie een verhaal vertellen dat niet vaak verteld wordt, althans, ik heb het niet eerder zo gehoord. Een verhaal over sterven, maar dan anders. Een verhaal over hoe het kan, maar niet zolang je niet weet dat het zo kan.

### Inleiding

Het is een zachte najaarsdag als Amara bij het wakker worden voelt dat haar vertrektijd nadert. Het is als een subtiel gevoel in haar lijf dat ze direct herkent, mogelijk omdat haar Ziel dit al langere tijd geleden heeft aangekondigd. Veel van haar leven heeft ze inmiddels afgerond. Ze werkte al een paar jaar niet meer, haar kinderen waren inmiddels volwassen en zochten met vallen en opstaan hun eigen weg in de wereld. Wat was ze trots op haar kinderen die, ondanks dat ze wel eens kwamen klagen over hun leven en avonturen en ditjes en datjes, zo midden in hun leven stonden en dingen niet snel uit de weg gingen.

Ook bij haar geliefde Armando had ze gezien dat hij zijn leven zo langzamer hand begon te vertragen. Vijfenvertig jaar geleden waren ze elkaar tegen gekomen, de connectie was er altijd al geweest, dat hadden ze bij hun eerste ontmoeting geweten. Toch hebben ze nog jaren om elkaar heen gedraaid, wachtend op het goede moment. Tot dat ene moment, de blik, de kus en het was bezegeld. Een Liefde die niet van deze wereld was. En na alles wat ze meegemaakt hadden, alle liefde, de ruzie die mocht spetteren, de luwten, samenzijn en soms zo alleen, vreugde en verdriet. Ondanks alles, of dankzij alles, kan ze nog altijd zo van hem genieten als ze naar hem kijkt terwijl hij bezig is, of geheel ontspannen ligt te slapen.

Het is op die dag dat Amara haar gezin bijeen roept en vertelt : Mijn liefsten, ik wil jullie wat vertellen. Ik ga op reis, een nieuw en groots avontuur ligt voor mij. Maar deze reis zal ik niet langer op deze aarde maken, maar in andere dimensies. Voor deze reis heb ik dan ook niet langer dit lichaam nodig en zal ik het achter laten bij jullie. Het wordt helemaal stil, en niemand weet iets te zeggen, te bang voor wat er nu komen gaat.

Zara, een van de klein kinderen, kijkt vragend naar oma: ga jij dood? Amara glimlacht, de directheid van een kind raakt haar iedere keer weer en vervult haar hart met Liefde. Het is de vraag die de gespannen sfeer doorbreekt, ze is nog zo puur afgestemd op het collectieve veld en geeft simpelweg woorden aan wat daar leeft. Ja, ik ga dood, dat is hoe we het hier op aarde noemen, gaat Amara verder. En dat is op een bepaalde manier ook wat er gebeurt, ik zal uit dit lichaam vertrekken en het hier achter laten. Wat jullie dan zien is dat mijn lichaam niet langer leeft. Er is echter ook een deel van mij, wat niet kan sterven, en wat in zekere zin een reis gaat maken door verschillende dimensies die velen hier op aarde bijna niet bewust kunnen ervaren.

Mina staat op en loopt naar de keuken om thee te zetten. Wanneer de thee en koekjes op tafel staan en iedereen weer zit wordt het weer helemaal stil in de huiskamer. De spanning is voelbaar en de verslagenheid en het verdriet is zichtbaar bij allen. Toch heerst er ook nieuwsgierigheid en hoop naar wat Amara, hun geliefde, mama en oma, te vertellen heeft,..... zou ze werkelijk.....

En Amara gaat verder met vertellen: Over niet al te lange tijd zal ik mijn lichaam verlaten. Ik zal dus niet meer in deze fysieke vorm bij jullie zijn, en toch zal ik dichterbij jullie zijn dan ik ooit kon zijn in dit leven. Ik houd zoveel van jullie, en die Liefde die ik voel, en die jullie voelen, die zal altijd Zijn en die is ook voor jullie altijd voelbaar. Wanneer je aan mij denkt zal ik dichterbij zijn dan ooit. Ik zal je omvatten en je troosten en ik zal bij je zijn tot je zelf weer verder kunt en dan nog zal ik blijven. Ik zal er zijn in de zon die opkomt, en de thee die je warmt. Ik ben er wanneer je vreugdevol je angsten overwint en ook als je voor de obstakels van het leven staat.

Mijn Liefde zal altijd voelbaar zijn als een vlinderkusje die we elkaar zo vaak gegeven hebben toen jullie nog klein waren. Dood gaan is niet eng, het is niet pijnlijk en dat weet ik omdat ik een lange studie heb gedaan naar wat dood en sterven is. Tijdens die studie ben ik gaan praten met mensen, toen ben ik boeken gaan lezen en meer gaan praten, en uiteindelijk kwam ik bij de oefening van sterven doordat iemand mij wees op de kennis van de Boeddhisten. Het gaf mij de kans een intense reis naar binnen te maken en te gaan ervaren wat ik al die jaren gelezen en geleerd had. Ik wil jullie graag meenemen in wat ik geleerd heb en wat mijn overtuiging is geworden over wat mij en jullie te wachten staat.

### Het uiterlijke sterven

Wat jullie zien is dat ik binnenkort steeds vermoeider zal worden. Steeds vaker zul je me slapend aantreffen, zelfs midden in een gesprek of samenzijn kan ik ineens in slaap vallen. Ik ben dan ook echt heel erg moe. En wat er voor mij gebeurt dat ik steeds meer naar volgende dimensies zal reizen. Ik kan op die manier al korte bezoeken maken zodat ik kan wennen aan die plekken. In mijn dromen kom ik daar ook al wel eens, misschien wij allemaal wel, wie zal het zeggen. Wat ik daar al leerde is dat alles daar zo vredig is, en zo Liefdevol dat ik er ook erg naar uit kijk om daar weer naartoe te mogen gaan.

Langzaam zullen jullie mijn kracht zien verdwijnen en zal ik jullie op een bepaald moment niet langer kunnen zien. Mijn zicht wordt zo naar binnen gekeerd, zo kan ik mij meer en meer gaan focussen op de reis en het loslaten van het lichaam. Dan kun je me af en toe flink zien zweten en kan ik mijn urine laten lopen, ik heb daar geen controle meer over. Het is fijn als je mijn lichaam wat comfort geven door de urine op te vangen met matjes of zo. Dan zal ik jullie op een geven moment ook niet langer kunnen horen. Dat is de volgende stap dat ik nog verder naar binnen zal gaan reizen.

Dan kan ik het ineens heel koud krijgen, en wat je ook doet, ik krijg het niet echt meer warm, het geeft niet, ik heb er niet erg veel last van. Ik vind het dan wel fijn als jullie af en toe nog even bij me komen liggen met je warme lijf, alsof je een menselijke Liefdeskruik bent. De volgende stap is dat mijn reukvermogen verdwijnt, weer een stapje dieper naar binnen. Je zult mij nu voornamelijk slapend zien. En langzaam aan zal mijn ademhaling vertragen en onregelmatig worden, soms kun je al even denken dat ik er niet ben, en dan ineens adem ik toch weer. Cheyne-Stokesademhaling wordt dat wel genoemd. Het zal nu niet lang meer duren voordat ik mijn laatste adem uitblaas. En ik ben nu eigenlijk al helemaal in mij zelf gekeerd en hier de laatste voorbereidingen aan het treffen om het lichaam los te laten. Ook mijn smaak verdwijnt nu. Maar ja, ik at toch al niets meer dus wat maakt het uit, en Amara grinnikt wat.

Dit is het laatste moment in mijn lichaam en ook ik zal afscheid nemen van mijn lichaam en dan blaas ik mijn laatste adem uit. Dan kan ik je ook niet langer voelen en ben ik helemaal in mijzelf gekeerd. En daarmee lijkt het voor jullie alsof het sterfproces is afgerond maar niets is minder waar.

Vanaf nu heb ik nog een flinke reis voor de boeg. Wat jullie hebben kunnen aanschouwen is wat ze noemen het uiterlijke sterven. En in die ruimte zullen jullie nu een immense stilte ervaren. Een die heel prettig en licht kan voelen als je er in stilte gaat zitten. Die ervaring kan heel fijn zijn om te ervaren, naast dat je je ineens heel verdrietig voelt omdat het binnenkomt dat het nu definitief en onomkeerbaar is dat ik gestorven ben. Voor mij is het heel fijn en helpend als je samen en met mij in de rustige en serene sfeer blijft die je ervaart. Brand kaarsjes, zet bloemen neer en blijf bij mij waken. Je helpt de energie daarmee hoog te houden en dat is dan weer helpend voor mijn innerlijke reis. Het is ook helpend om samen herinneringen op te halen die fijn waren over onze momenten samen in het leven.

En natuurlijk mag je verdrietig zijn en mij missen, maar weet dat als je daar allemaal staat te huilen het voor mij wel lastiger wordt om jullie los te laten en mij te focussen op mijn eigen reis. Dus huil je tranen als je moet maar houd de energie sereen en rustig.

Iedereen keek elkaar even verwondert aan. Dat hadden ze nog nooit gehoord. Nou, ik moet heel hard huilen als jij dood bent hoor oma, zei Zara. En Amara glimlachte en trekt het kleintje op schoot. Dat snap ik toch liefje, maar weet wel dat ik het heel fijn zal hebben, dus om mij hoeft je je geen zorgen te maken. En ik mis jou dan ook hoor, en dat maakt afscheid nemen ook zo lastig. Toch weet ik dat het met jullie allemaal goed zal komen en ik voel zoveel Liefde nu met jullie samen dat ik zeker weet dat, ook al ga je mij missen, jullie redden je wel samen. Wil je verder vertellen over dood gaan oma? En Amara vertelt verder.

### Het innerlijke sterven

Nu kunnen jullie niets meer zien met de wereldse zintuigen aan mijn proces, dit noemen ze ook wel het innerlijk sterven en dit vindt op een andere manier plaats. Het is goed als je mijn lichaam nu een poosje met rust laat, zo kan ik mij helemaal richten op het innerlijke sterven. Voor sommige mensen en dieren is mijn reis wel voelbaar, zeker voor kinderen die nog zoveel meer open en ontvankelijk zijn en voor mensen die gewend zijn te mediteren en innerlijk te reizen te maken. Er zijn zelfs mensen die mee kunnen reizen met mensen in de eerste lagen van deze bijzondere reis.

Bij het innerlijk sterven zal mijn Ziel en geest zich losmaken van mijn lichaam. Dat is niet iets wat ik kan doen, en toch heb ik dat ook te doen. Ook sterven zit, net als het leven, vol met paradoxen. Ik zal je vertellen hoe ik het ben gaan begrijpen wat er kan gaan gebeuren. En dan ben ik ook benieuwd wat jullie denken dat mij en ons allemaal, te wachten staat. Amara keek de kamer rond. Voor de een stond het vast wat er zou gebeuren, en voor de ander was het iets waar nog nooit zo bewust bij stil was gestaan.

Ik kan mij voorstellen dat je er van schrikt om de dood zo dichtbij te halen. Vervolgde Amara. Voor veel mensen is het een plaatje in de toekomst dat we hebben van dood gaan, en niet perse iets wat ons zal gaan overkomen. Hebben jullie daar ideeën bij? Zara sprong meteen op: ja ikke wel, riep ze. We komen bij de engelen in een mooie zachte wereld met wolken en dieren en snoephuisjes. Amara grinnikt, dat klinkt als een prachtige wereld. Sajan, de zoon van Amara, was tot nu toe erg stil geweest. Er is daar niets hoor mam, zegt hij nu. Het grote niets, we zijn zo bang voor de dood dat we er allerlei fantasietjes op na houden om er maar niet aan te hoeven dat we dood gaan. We bedenken gewoon een leven na dit leven om zo te omzeilen dat we dood gaan.

Mogelijk heb je gelijk Sajan, en ik denk dat jullie allebei gelijk hebben. We gaan naar prachtige plekken, naar minder mooie plekken en er is ook een soort oneindig niets of alles. Het is allemaal onderdeel van de grote paradox. Het is mijn overtuiging dat we eerst moeten leren mediteren om dit onderzoek op een heldere manier aan te gaan. Wanneer we niet geoefend hebben in het leven door te mediteren op onze diepere Zijns kwaliteiten kunnen we verward raken of zelfs verdwaald raken waar we in terecht komen na ons sterven. Het is namelijk de geest (mind) die nu bepalend is voor Waar we naar toe gaan. Mediteren kan ons helpen te zien dat we niet onze gedachten zijn, pas dan kun je het onderzoek werkelijk aangaan om te ontdekken wie jij werkelijk bent, wat we hier op aarde doen en wat sterven werkelijk is.

Oefening; Laten we samen een experiment doen stelt Amara voor. Sluit je ogen als je wilt of kijk naar een punt voor je op de grond. Haal een aantal keren wat dieper adem. Breng nu je aandacht naar je ademhaling en merk op hoe gedachten zich aandienen, iedere keer als je aandacht afgeleid wordt breng je deze terug naar je ademhaling. Na een paar minuten of als je merkt dat je systeem gekalmeerd is doe je het volgende: Neem het thema sterven in gedachten en laat het eerste beeld omhoog komen wat er in jou opkomt over wat er na het leven zou kunnen zijn voor je. Wat is het dat jij nu denkt dat er gebeurt als jij sterft. Beeld het je levendig in.

Zijn het kleuren, is het het witte licht, een tunnel, is het een oneindig niets, een Hemel of misschien wel een hel? Zijn er engelen of andere entiteiten, staan je geliefden je op te wachten, en wie zijn dat dan? Misschien zijn het dieren, je overleden hond of kat? Begint het plaatje helder te worden? Kijk rustig om je heen en adem rustig in en uit en nu je meer vertrouwd wordt met deze plek kun je nog een beetje verder om je heen kijken misschien. Als je voldoende gezien hebt haal je een aantal keren weer wat dieper adem en open je je ogen.

Welkom terug in het leven lieverds, zegt Amara. Wil iemand er wat over vertellen, wat je gezien hebt? Sajan kijkt haar met grote ogen aan. Ik realiseer me iets, vertelt hij. Ik dacht dat ik het grote niets zou ontmoeten, ik zag eerst de ruimte voor me en ineens realiseerde ik me dat ik door de ruimte vloog, en dat ik de ruimte aanschouwde. Het is voor de mind of geest niet te doen om los te laten dat we iemand zijn. Daar is dus de meditatie training voor, je kunt dit veel oefenen en dan laat het soms ineens even los en wordt je de ruimte zelf. Maar dan ben ik dus niet niks, zegt hij op bijna fluisterton. Dan ben ik eerder alles. De tranen springen in zijn ogen. De diepte van het inzicht is voelbaar voor allen.

Nadat je het uiterlijke sterven achter je laat is waar jij denkt dat je komt ook de plek waar je terecht komt. Nadat je je lichaam gefaseerd hebt losgelaten zal dat ook met je mind gebeuren. Toch is dit proces moeilijker te begrijpen omdat ik het jullie niet uit eerste hand kan vertellen maar alleen kan vertellen van wat ik er van heb gelezen van alle leermeesters die er hun levenswerk van maakten dit te onderzoeken, naast alle ervaringsverhalen van mensen die over hun nabij de doodervaringen vertellen. En dan zijn er nog een paar hele speciale mensen die mij inspireerden, dat zijn de mensen die vertelden dat zij zich al hun levens kunnen herinneren. Normaal gezien herinneren we ons weinig tot niets van voorgaande levens maar er zijn een paar uitzonderingen die op mijn pad kwamen en hun verhaal ervaarde ik als authentiek en vandaar dat ik ook hun informatie meeneem in mijn beeld over met elkaar, dus we kunnen alleen zoeken naar de globale overeenkomsten.

Amara pauzeerde even en keek rond. Iedereen zat ademloos te luisteren. Even waren ze vergeten dat ze hun moeder, oma binnenkort zouden verliezen en waren ze helemaal in de ervaring van de reis gezogen.

## Het innerlijke sterven 2

Om vertrouwd te raken met de verschillende dimensies van het leven na de dood en wat innerlijk sterven is, is mediteren cruciaal, verteld Amara verder. Door te mediteren leren we namelijk om onderscheidingen te maken tussen gedachten, emoties, fysieke sensaties, ego contracties en Zijn. En van daaruit kunnen we gaan onderzoeken wie we zijn, en wie of wat we niet zijn.

Een van de dingen die ons te wachten zouden kunnen staan is dat we ook na het uiterlijke sterven doorgaan met het proces van ontdekken wie we werkelijk zijn. Wie ben ik voorbij mijn gedachten, voorbij emoties, voorbij de ego contracties en ook voorbij de Zielsverhalen. Het heldere licht van bewustzijn of God Zelf. Klinkt wel ingewikkeld hé, al die termen.

Sajan kijkt haar wat meewarig aan. Serieus mam, mediteren? Sajan was huisarts geworden, eerst zien dan geloven was zijn motto. Hij had al veel mensen zien sterven tijdens zijn werk en vond het dankbaar om bij te kunnen dragen aan dat proces, en gelukkig kon je tegenwoordig veel doen vanuit de medische wereld om mensen wat comfort te bieden bij dat laatste stukje.

Dat klinkt weer echt zo zweverig mam! Lieve schat, zei Amara, jij hebt net ervaren hoe je door de ruimte kon zweven, en je inzicht was er een die veel opriep in jou, dat heb jij werkelijk ervaren in jouw lijf toch? Hoe zo zweverig? Ook dat is een vorm van meditatie, een geleide meditatie noem je dat. Sajan moet lachen, nou daar ben ik dan mooi ingetuind. Maar eerlijk is eerlijk mam, nu ik dat weet zou ik wel graag meer willen weten hierover. Eigenlijk roept het alleen maar meer vragen op.

Amara ging verder: door hoe wij opgegroeid zijn met alles wat we leren, zijn we eigenlijk vergeten wie of wat we eigenlijk werkelijk zijn. En als je dat in dit leven niet leert, dan weet je dat na je sterven ook niet meteen. Je sterft zoals je leeft wordt er wel gezegd. Pas wanneer je je eigen ware natuur leert kennen, en niet alleen leert herkennen, maar er ook ermee samen valt, krijg je zicht op een nieuwe dimensie. Dit samenvallen is wat men het oosten ook wel Verlichting genoemd wordt. Dit samenvallen zal niet meteen iets zijn wat blijvend is, dan is het een verlichtingservaring, die ook weer kan verdwijnen.

Mam, zegt Mina dan, Mina is de oudste dochter van Amara wacht even hoor. Je vertelt heel veel, en ik voel dat er zoveel dingen in mij aangeraakt worden. En tegelijkertijd gaat mijn hoofd als een razende tekeer om dit te begrijpen en dat lukt me niet. Ik wil het heel graag begrijpen. Is er ook een plattegrond of een reisgids of zo iets om dit alles aan te gaan?

Amara wordt even stil. Dit is toch veel moeilijker dan ze gedacht had. In haar leeft het zo helder, en als ze dan begint te vertellen worden het ineens heel veel woorden en verhalen en raken ze eigenlijk samen verdwaald. Mina heeft gelijk, ze zou eigenlijk een soort reisgids moeten hebben, alleen al om dit duidelijk uit te kunnen leggen.

Schat wil jij nog even een pot thee zetten, dan kan ik even tot mezelf komen. Ik wordt zo moe en de woorden maken me wat in de war en dan kan ik niet langer helder vertellen. Iedereen stond op om even wat anders te doen en Amara even de tijd te gunnen weer bij zichzelf te komen.

Toen de thee klaar was ging iedereen weer rustig bij Amara zitten die inmiddels even op de bank was gaan liggen en haar ogen gesloten had. Niemand zei iets en wachtte tot Amara weer verder zou gaan.

Na een poosje opende Amara haar ogen. Lieverds, dit thema is ingewikkeld. En ergens is dat ook logisch want wij allen hebben een andere opmaak en een andere kijk op de wereld, op ons mens-zijn en dus ook op de dood en de reis daarna. Er is zoveel wat van invloed is op wat we denken en geloven. Onze cultuur, geloof, ervaringen, onze opvoeding en persoonlijke interesses. Ik zal je vertellen hoe het voor mij is.

Ik denk dat ik het pure Licht ben, het Goddelijke licht zelf, en wanneer ik dat helemaal kan zien zal ik in het sterfproces opgaan in God of het pure heldere Licht. Dit is een overweldigende ervaring die we niet zo maar kunnen aannemen. Op een dag zijn we op deze wereld gekomen, een wereld van dualiteit, waar pijn is, en plezier. Waar donker heerst en licht, waar geluk is en lijden. En we hebben een systeem meegekregen waarmee we onszelf kunnen beschermen tegen pijn en lijden, en waarmee we graag naar plezier en geluk toe bewegen. Alleen is dit beschermingssysteem op zeer jonge leeftijd al geactiveerd, redelijk onbewust dus en nu kan het geen onderscheid maken tussen de momenten waarbij dat echt nodig is als kinderen, toen het ons beschermde tegen pijn die we tegen kwamen in de nieuwe wereld. En nu, de wereld waarin we als volwassenen met elkaar zijn en daar gaan die patronen soms tegen ons werken. Dit systeem noemen we ons ego. Ik denk dus dat ik God ben, Een Ziel, en een Ego en waarschijnlijk is het nog veel gelaagder maar eerst even zo om het niet nog ingewikkelder te maken.

Nu kan ik in het leven al leren dat onderscheid te maken, met name kan ik mijn Ego leren herkennen en inzien waar ik mijn pijn en lijden afdek en dus een deel van mijzelf niet langer kan ervaren. Ook kan ik in het leven al leren wat de zielskwaliteiten zijn waarmee ik voor een leven op aarde koos ooit. Toch houden mijn lichaam en mijn zintuigen mij vast in de aardse ervaringen en belevingen en is het daarmee lastig mijn diepste wezen te ervaren. We vergeten eigenlijk wie we werkelijk zijn op het moment dat we op de aarde komen, omdat we helemaal opgaan in de aardse ervaring die ook best overweldigend kan zijn in al zijn veelheid.

Dat is waar, naar mijn idee, het innerlijk sterven over gaat. Mijn diepste wezen, het meest heldere licht denkbaar, is voor mijn systeem zo overweldigend. Tijdens de innerlijke reis word ik uitgenodigd te zien wie ik werkelijk ben om er zo mee samen te kunnen vallen, als een golf in de zee. Ik was altijd al de zee, en voor even was ik een golf, tot ik terug keer naar de zee. En van een afstandje weten wij dat de golf, altijd ook de zee was.

Deze herkenning kan zo overweldigend zijn dat we een andere keuze maken. In het proces is er naast het overweldigende felle licht ook minder fel licht aanwezig dat meer troostend kan voelen, veiliger. Dat is waar veel religies ons vertellen over reïncarnatie. Wanneer we niet ons ware licht kunnen herkennen zullen we opnieuw een reis naar de aarde maken, om opnieuw een leven door te brengen op deze wondere prachtige ingewikkelde levensschool om zo alsnog onze ware aard te ontdekken.



## Hoe het is gegaan

Amara werd moe, steeds vermoeider en haar lijf werd steeds zwaarder. En op een dag deed het slapen op de bank teveel pijn en naar boven lopen ging niet meer, ze had er simpelweg de kracht niet meer voor.

Sajan liet een speciaal bed komen dat bij het raam kon staan in de achterkamer. Zo bleef Amara een onderdeel van het gezinsleven en kon ze slapen wanneer ze maar wilde. Haar eetlust ging achteruit tot grote frustratie van Amando, haar grote liefde. Koken was altijd zijn passie geweest en een manier om Amara te charmeren, die op haar beurt altijd genoot van zijn creatieve maaltijden. Nu kon hij echter niets meer aan haar kwijt, wat hij ook probeerde het smaakte haar niet meer. Mijn lichaam heeft het niet langer nodig mijn lief, liet ze weten, in kleine beetjes dronk ze nog wat water maar zelfs dat was erg minimaal.

Familie en vrienden kwamen veel over de vloer, meestal onaangekondigd en als ze tijd hadden, zo hadden ze dit onderling afgesproken. Iedereen was hier in huis altijd welkom, en vanaf de avondmaaltijd viel de rust in huis en zaten Amando en Amara samen op haar bed en praatten soms nog tot diep in de nacht, ze genoten van het samen zijn. Hij masseerde haar handen en voeten, waardoor Amara minder pijn en onrust ervaarde en samen vielen ze daarna in elkaars armen in slaap. Amando sliep naast haar op een speciaal gekoppeld bed, zo konden ook de kinderen en kleinkinderen overdag nog bij oma zijn, lekker naast haar kruipen, de warme liefdeskruiken, zoals oma had gezegd.

Een belangrijk thema voor Amara in de laatste dagen was of alles wat gezegd wilde worden gezegd was, door de mensen om haar heen, als ook door haar zelf. Ook in zichzelf ging ze daarom dieper en dieper kijken waar de haakjes nog zaten. Zo had ze ontdekt dat ze, ondanks haar moederlijke bezorgdheid, gezien had hoeveel vertrouwen ze eigenlijk had in de grootsheid en de kracht van haar kinderen. Ze zag haar kleinkinderen die er een hele voor haar nieuwe eigenheid op nahielden. Mijn creatieve engeltjes noemde Amara ze altijd.

Amara had zichzelf aangeleerd veel te mediteren, ook in de laatste weken. Daarbij had ze ooit geleerd dat voor het sterfproces het oefenen met kijken in kaarslicht een mooie oefening was om gewend te geraken met het licht van haar diepste wezen. Inmiddels had ze ook begrepen dat het Goddelijke licht vele malen feller was dan kaarslicht en had ze die dus vervangen voor felle lampen.

Ze was aan de slag gegaan met het thema overweldiging. Daardoor had ze geleerd om een bedding te zijn voor de vele emoties die door haar lijf konden razen. Ze had geleerd ze te gebruiken en te leren met welke boodschap ze kwamen. Vooral haar woede was een hele zoektocht geweest. Altijd had ze gedacht dat ze gewoon niet zo'n boos type was, nou dat was even anders uitpakkt. Maar ze had nooit kunnen bedenken dat juist die woede haar zoveel geluk had gebracht in haar verdere leven.

Naast mediteren en haar emoties leren kennen en er mee werken was ze ook meer en meer op reis gegaan in zichzelf. Eerst onder begeleiding van verschillende mensen die allerlei manieren aanreikten om te leren reizen, en uiteindelijk was ze zover dat ze zelf leerde reizen in de verschillende dimensies van het bestaan. Zo had ze bijvoorbeeld vele van haar innerlijke kleine kinderen ontmoet, en ook grootouders en overgrootouders. Ze had met allerlei dieren, planten en bomen gesproken en was bij wezens geweest die ze niet kon benoemen omdat ze ze nooit eerder had gezien. Dit reizen was in het begin heel onwennig geweest, en gek zelfs.

Ze had er niet over durven praten, bang om zweverig of raar genoemd te worden. Toch waren de reizen zo helend geweest, ze had haar onzekere delen ontmoet en zoveel compassie kunnen voelen voor al die delen in haar die haar in haar leven bijgestaan hadden, dit om te kunnen omgaan met de pijn en het lijden die op haar pad kwam. Het was ontroerend geweest toen ze op een middag haar

overleden vader ontmoette, ze had hem bij leven nooit goed gekend maar tijdens deze reis kreeg ze de kans om hem al die dingen te vragen die ze altijd bij zich had gedragen. Het had haar diep ontroerd en hij was niet meer bij haar weg gegaan vanaf dat moment.

Op een avond toen het laatste bezoek net weg was liet ze Amando de kinderen bij zich roepen. Ze had inmiddels bijna geen woorden meer maar haar uitstraling was zo licht en liefdevol. Ze hapte wat naar adem zo leek het, en viel geregeld in slaap. Een reutel was hoorbaar en gaf onrust bij de haar zoon. Sajan wilde haar graag helpen en had zijn dokterstas meegenomen. Amara had haar hand op zijn hand gelegd en met alle inspanning nogmaals gezegd, Ik kan dit zelf Lieverd, weet je nog? Ze refereerde aan een gesprek wat ze hadden gehad met elkaar over medicatie en andere hulpmiddelen die je in kunt zetten bij het sterfproces. Amara had er niets van willen weten. Ik wil bewust sterven, had ze stellig gezegd, geen morfine, geen slaapmiddelen maar bewust blijven bij wat is. Sajan voelde zich verscheurd van binnen, het was voor hem zo vanzelfsprekend om haar te helpen meer comfort te ervaren, na alle mensen bij wie dat succesvol was geweest. Toch begreep hij haar wel, na alles wat zij hem verteld had.

Amara was steeds onrustiger geworden die avond, ze kreunde en ze leek pijn te hebben. Toch wilde ze geen enkele hulp en dus was Amando bij haar gaan liggen en had haar aangemoedigd de reis aan te gaan. Hij vertelde haar zachtjes dat het goed kwam met hen, dat ze gelukkig waren geweest. Dat hun leven diepe dalen had gekend, en hoge pieken. Ze hadden samen gelachen en in eenzaamheid gehuild en alles was samen gedragen door Liefde. En voorzichtig had Mina, haar dochter, haar handen en voeten gemasseerd, dat had wat rust gebracht. De kinderen speelden op het bed samen een spelletje en Sajan zat stilletjes naar haar te kijken, wat hield hij van haar. Hij zag haar rustiger worden en haar ademhaling werd oppervlakkiger.

Het was alsof hij een gloed zag boven haar hoofd, en de ruimte vulde zich ineens met een intense stilte. De Liefde was zo voelbaar dat het was alsof iedereen even zijn adem inhield. Tranen stroomden in stilte over de wangen van Sajan. Hij dacht aan de woorden van Amara en veegde zijn tranen weg en glimlachte. Dag mam, daar ga je dan.

## Tot slot

Sterven is wat wij geleerd hebben dat het is. En eerlijk? We leren er maar weinig over. Loop eens door een Bibliotheek, of een boekenwinkel en je ziet grote afdelingen over ziekten en genezen, maar de afdeling dood en sterven is er vaak niet, en als die er is erg minimaal. Ook op school kan ik mij niet herinneren dat we er les over kregen. En als iemand een overlijden meemaakte was er een moment van aandacht en troost, maar dan ook weer verder met de orde van de dag. Pas toen ik een jaar of 17 was, overleed er een klasgenootje aan een noodlottig ongeval. Voor haar hebben we veel tijd gekregen om samen met leerkrachten en de klas een afscheid te organiseren.

Wat nou als we met elkaar een meer heel verhaal over sterven bloot weten te leggen. Zodat een ieder mag gaan onderzoeken wat sterven werkelijk is. En dat het tijdens de lessen net zo'n normaal onderwerp is als geboorte en ziekte.

Hoe we leven, is hoe we sterven. En hoe we omgaan met sterven, zegt vaak ook iets over hoe we leven. Een taboe, een beangstigend thema, vermijdend of juist nieuwsgierig, met gezonder spanning onderzoekend? En wat daarvan herken je meer in je leven?

In het verhaal van Amara wordt sterven gefaseerd uitgelegd. Eerst het uiterlijk sterven, dat wat we zien en meemaken van onze stervende geliefden of de mensen die we begeleiden.

Hier in Nederland is er inmiddels best veel ondersteuning te vinden rondom sterven. Van te voren nadenken over waar je wilt sterven en wat je daaromheen wel en niet wilt kan ontspanning brengen in die laatste fase van je leven en zeker ook voor je geliefden. Dat kan door zaken op papier te zetten, maar ook door het hier gewoon over te hebben met de mensen om je heen, zodat zij weten hoe je denkt over zaken als reanimatie en levensverlengende behandelingen. Alles wat jij kiest is een moment opname en dat is belangrijk je te beseffen met elkaar, dat maakt ook dat formulieren invullen soms een oplossing lijkt om zaken duidelijk te hebben, maar kan dus ook een valkuil zijn omdat jij verandert, je opvattingen veranderen en ziekte of sterven je veranderen. Blijven praten is dus belangrijk over deze thema's.

Innerlijk sterven is wat men beleefd wanneer we in de emotionele laag terecht komen. Nadat we het lichaam loslaten is het proces nog niet ten einde. Na het uiterlijk sterven is onze binnenwereld aan de beurt. Hierbij is het ondersteunend dat mensen om de stervende heen een zachte sfeer creëren met behulp van kaarsen en bloemen eventueel. Het is niet nodig meteen een uitvaartondernemer te bellen en meteen van alles met dat lichaam te gaan doen. Wanneer je een poosje de tijd kunt nemen voor de stervende om dit innerlijke sterven aan te gaan is dat een prachtig geschenk wat je kunt geven. Wanneer je gewend bent te mediteren is dat een mooi moment om in meditatie te gaan of in gebed voor de ander, ook dat zal de reis vergemakkelijken.

Er is zoveel te vinden over dit onderwerp, ik deel hier wat boeken in links:

Boeken over dit thema:

- Pema Chödrön – Elk einde een nieuw begin
- Hans Stolp – wat gebeurt er als je dood gaat
- Stephen Levine – Een jaar leven alsof het de laatste is

En vele meer, contact mij vooral voor tips en vragen

Er zijn ook mooie podcast en filmpjes:

- Hans Stolp - <https://www.youtube.com/watch?v=w1ty9Dh1nRM&t=665s>
- Charles Eisenstein - [https://www.youtube.com/watch?v=HkxpMX5UF5A&list=RDHkxpMX5UF5A&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=HkxpMX5UF5A&list=RDHkxpMX5UF5A&start_radio=1)

Je kunt zelf ook gaan zoeken bij bijvoorbeeld: Willem Glaudemans, Pim van Lommel en vele anderen.

Ook zijn er podcast reeksen van bijvoorbeeld Winny Bos en Diana Stassen. En wil je nog dieper de stof in en ben je benieuwd naar die verschillende levens en dimensies dan is Mathias de Stefano.

Je kunt ook op mijn website kijken [www.heart4care.nl](http://www.heart4care.nl) en [www.Mariekeeebes.com](http://www.Mariekeeebes.com) met allerlei zaken rondom zorg, begeleiding en informatie rondom sterven. Verder kun je me altijd benaderen voor vragen rondom dit thema via [info@heart4care.nl](mailto:info@heart4care.nl).

Marieke