

‘Wat ben ik BLIJ,
dat ik vandaag bij
jou mocht sterven’



‘Sterven doet geen pijn, mijn ziel komt vrij’

Reïncarnatietherapeute Marianne Notschaele denkt nog weleens terug aan een tachtigplusser, die bij haar op consult kwam. Hij was ongeneeslijk ziek en bang om te sterven. Drie maanden na hun gesprek overleed hij, zónder angst. "Ik weet nu wat ik kan verwachten na mijn dood."

TEKST: MARIANNE NOTSCHAELE-DEN BOER

Op een dag kwam Jan in mijn praktijk. Ik was begin dertig en net begonnen als zelfstandig regressie- en reïncarnatietherapeut. Nog jong en onzeker. Hij had al een heel leven achter de rug. Begin tachtig, mager en klein van stuk. Zijn keurig nette grijze broek en bijpassend colbertjasje slobberden om zijn lichaam. Het maatkostuum had ooit gepast, maar was hem nu maten te groot. Deze man oogde ziek, geknakt. Zag eruit alsof hij niet lang meer op deze aardbol zou rondlopen. Zijn aura was van normale grootte geslonken tot een zwak, flinterdun laagje trillende energie.

Het leven van Jan

"Je vraagt je vast af wat ik bij jou kom doen", begon hij, nadat hij me een hand had gegeven. Ik keek hem neutraal aan. "Je wilt in ieder geval een consult, meer weet ik niet. Vertel maar, ik luister." Jan schraapte zijn keel en stak van wal. Vanaf zijn dertiende werkte hij hard tot aan zijn pensioen, bij een bouwbedrijf. "Ik heb nooit een dag verzaakt, ik was er altijd. In weer en wind stond ik op de steiger. Ik heb meegebouwd aan prachtige flats, als sjouwer en metselaar. Altijd lekker buiten werken." In vogelvlucht vertelde hij over zijn leven. Verlieft, verloofd, getrouwd. Samen met jeugdliefde Inez kreeg hij vier kinderen. "We hebben het goed gehad samen." Nadat zijn vrouw tien jaar geleden overleed, zag hij de kinderen zelden. "Ach", vergoelijkte hij, "ze wonen in het buitenland. Zo gaat dat. Ik vermaak me tegenwoordig met lezen. Daar had ik vroeger nooit tijd voor." Ik zag de pijn in zijn ogen. In een filiaal van de openbare bibliotheek was Jan op één van mijn boeken gestuit. Wedergeboorte en leven na de dood waren onderwerpen die hem in hoge mate interesseerden. Hij lachte en zei: "Ik ben blij dat jij met jouw boeken de mensen laat weten dat er meer is dan dit ene leven. Dat doe je goed. Schop maar fijn aan tegen de Katholieke Kerk!" Ik moest glimlachen om dit 'compliment'. "Nou, zo stellig verkondig ik dat niet. Van mij mag iedereen geloven wat hij of zij wil."

Levend begraven

Het was een verademing voor Jan om over zichzelf en zijn leven te kunnen praten. Hij vond het wennen om zijn eigen

stem te horen. "Ik ben het spreken verleerd. Thuis ben ik alle dagen alleen."

Na een dik half uur praten over 'dat eenzaamheid niet wende', kwam de aap uit de mouw. Jan: "Ik heb kanker. Heb chemotherapie gehad en ben terminaal. Binnenkort is mijn leven voorbij. Over en uit. Ik geloof wel in reïncarnatie, toch ben ik bang om dood te gaan. Natuurlijk hoort ouderdom, ziekte en sterven bij het leven. Maar wie garandeert mij dat ze me niet levend begraven? Checken ze wel of ik echt dood ben als ik in de kist lig? Straks schuiven ze me de oven in en voel ik alles. Kun jij ervoor zorgen dat ik niet meer bang ben voor mijn eigen crematie, die er onherroepelijk aankomt?" Een kort moment wist ik niet precies wat ik met Jan moest aanvangen. Regressietherapie, reïncarnatietherapie, gewoon een gesprek over zijn doodsangst? Was het leeftijdsverschil tussen ons niet te groot om zijn naderende sterfelijkheid te bespreken? Indertijd was ik net een jaar bezig als therapeut en twijfelde ik vaak of ik het allemaal wel goed deed. Jan deed er een schepje moeilijkheidsgraad bovenop: "Ik wil géén regressietherapie of hypnotherapie, dat vind ik te eng. En ik doe mijn ogen niet dicht. Ook niet bij jou. Ik houd niet van controle verliezen." "Jan, als je je ogen gewoon openhoudt, durf je dan wel samen met mij op zoek te gaan naar de oorzaak van je angst?" Hij knikte 'ja', een spotlachje om zijn mond. "Vooruit, omdat jij het bent." "Goed, houd je ogen open en denk aan wat je daarnet zei. Wie garandeert jou dat ze je niet levend begraven? Kijken ze dat wel goed na? Wie controleert dat? Waar ben je het meest bang voor?" "Dat ze me levend begraven."

Epidemie

Op mijn verzoek herhaalde Jan dit laatste zinnetje terwijl hij zijn ogen openhield. Hij keek me met zijn oude, troebele blauwe kijkers strak aan, totdat zijn blik glazig werd. Alsof hij in onbekende verten staarde. Zijn ogen sperde hij verder open. Eén en al angst. Zittend op de stoel tegenover me, zag ik dat zijn benen begonnen te trillen. Paniekerig riep hij: "Ze hebben me echt levend begraven!" Jan dook zo snel in herinneringen aan een oude ervaring, dat ik daar als beginnend therapeut best van schrok. Meestal duurde het een kwartiertje voordat een cliënt 'iets zag' na een hypnotische inductie van een regressievisualisatie. Ik wapperde met mijn handen voor zijn geopende ogen. Die handen zag hij niet. Jan was met zijn bewustzijn 'ver weg'; met innerlijke ogen bij beelden die bij een vorig leven hoorden. Ik probeerde paranormaal mee te kijken in zijn ervaring. In wat voor situatie bevond hij zich? Opgesloten. In het donker. Hij lag in een kleine ruimte, op zijn rug. Meer kon ik niet 'zien'. Jans handen trilden. Zijn lichaam maakte kleine schokjes. Tranen welden op in zijn ogen. Op zijn gezichtsuitdrukking zag ik wisselende emoties, een mengeling van angst, verdriet en boosheid. "Ze begraven me, maar ik leef nog!" Ik vroeg Jan om 'in zijn herinnering terug te gaan naar een moment, enkele dagen voorafgaand aan deze angstige situatie'. "Waar ben je, wat gebeurt er?" Jans ademhaling werd rustiger, al bleef hij met wijd opengesperde ogen voor zich uit staren in de stoel; >

de tranenstroom stopte. Met horten en stoten kwam een oud levensverhaal omhoog. Een vorig leven, dat gezien de kledingomschrijving plaatsvond in de 16^e of 17^e eeuw, ergens op het vasteland van wat we nu Europa noemen. In dat leven was hij dokter in een kleine tot middelgrote stad. Had vrouw en kinderen. Behoorde tot de notabelen. Het ging hem goed, hij had het stukken beter dan de gemiddelde persoon in die periode. Tot een epidemie alle stadsinwoners tot gelijken maakte. Jan: "We leven, maar moeten allemaal een keer dood."

Een schitterend gevoel

De arts probeerde met zijn, in vergelijking tot nu, schamele medische kennis, zieken en stervenden bij te staan. Beloofde aan stervenden, in overeenstemming met zijn praktiserend katholieke geloof, een mooie hemel waarin ze het goed zouden hebben. Beter dan op aarde. Al begreep hij zelf steeds minder waarom God iedereen zomaar liet sterven. Vrouwen, mannen, onschuldige kinderen. Daar moest een reden voor zijn, maar het waarom daarvan ontging hem. Zijn gezin viel ten prooi aan de epidemie. Hij eveneens. Omdat hij bij leven zoveel goeds had gedaan voor de stadsgemeenschap, werd zijn dode lichaam naar de kerk toegebracht. Lichamen van door de epidemie omgekomen mensen in de stad, kregen een plek in massagraven buiten de gemeentegrond. Godsvruchtige gestorven notabelen 'verdienden' een handgemaakte houten kist én een mooi plekje op de begraafplaats nabij de katholieke kerk. In de doodskist, op weg naar zijn eigen begrafenis - vervoerd met paard en wagen - was de man 'wakker geworden' van het gebonk van de wielen op straat. "Ze gaan me levend begraven!" Hij verloor het bewustzijn en kwam bij toen hij andere geluiden hoorde. "Ze gooien aarde op de kist. Ze stoppen me in de grond! Ik ben niet dood, ik leef!" Meer en meer aarde hoorde hij op het hout van de kist ploffen. Doffe klappen. Zijn zwakke geroep leverde niets op. De doodzieke man verloor opnieuw het bewustzijn en liet daarna het leven. Verwonderd zuchtte Jan: "Oh, wat geweldig is dit! Ik verlaat mijn lichaam en zweef boven de begraafplaats! Wat een schitterend gevoel. Ik ben vrij!" Omdat hij net een traumatische ervaring had beleefd, moedigde ik hem aan verder te zweven. "Kijk waar je naartoe kan gaan. Je bent los van het lichaam van die man die je bent geweest. Voel hoe fantastisch het is om te kunnen vertrekken. Waar ga je heen?"

Doorzichtige dode mensen

Jans geest bevond zich boven de begraafplaats. Vanaf daar zag hij beneden een vriend aan het vers gedolven graf staan. Met een spade dichtte deze de kuil met aarde, tot de kist niet meer te zien was. "Dat was toen een trouwe vriend van me. Hij was bang dat mijn lijk anderen zou kunnen besmetten en vond dat ik snel begraven moest worden. Hij was advocaat, geen dokter. Had weinig benul van zieken of gestorvenen." De zielsenergie uit het lichaam

van de overleden arts, zijn geest, zweefde verder weg, en omhoog. "Zou de kerk gelijk hebben?", vroeg Jan. "Waar-mee?", wilde ik weten. "Of er een hemel en een hel is." "Kijk om je heen. Wat zie je? Engelen?" "Nee, gestalten die zweven, net als ik. Doorzichtige dode mensen. Geesten. Oh, daar zie ik mijn vrouw op me afkomen, uit dat leven! Mijn hele gezin! Vrienden van me, die eerder stierven. Dit is een veel mooiere hemel dan de kerk ons voorspiegelt. Iedereen die dood is, kom ik weer tegen." Uit Jans mond kwam een diepe zucht. Zijn starre blik veranderde, zijn door tranen roodomrande ogen keken mij scherp aan. Jan was 'terug'. Zei: "Wat zal ik blij zijn, als ik na mijn dood, binnenkort, mijn overleden vrouw Inez weer terugzie. Ik wist niet dat dat mogelijk was." Bij het afscheid nemen na het consult kneep Jan uit dankbaarheid, bij het handen schudden, mijn handen bijna fijn. Hij herhaalde het wel drie keer. "Ik ben zo blij dat ik vandaag bij jou dood mocht gaan! Sterven doet geen pijn, mijn ziel komt vrij. Ik weet nu wat ik kan verwachten na de dood. Ik hoef niet bang te zijn." "Ja", vulde ik aan, "en ze checken heus of je lichaam werkelijk dood is voordat ze dat begraven of cremen. Doktoren volgen speciale richtlijnen om de dood officieel vast te stellen." Ik keek hem na. Buiten maakte hij een huppeltje van geluk. Mooi om te zien, een broze dood-zieke tachtigplusser die zich een kort moment gelukkig voelde. Hier en daar lichtte zijn aura gelig op.

Een roze post-it

Jans consult ben ik na al die jaren niet vergeten. Vanwege ons grote leeftijdsverschil had ik niet verwacht dat ik hem wat kon leren over leven en dood. Hij leerde mij dat 'controle houdende cliënten' vaak de heftigste trauma's herbergen. Jan werd de eerste van een lange rij cliënten in mijn praktijk die bij anderen het predicaat kregen: 'controle-type, niet in trance te krijgen'. Bij mij mochten zulke cliënten hun ogen openhouden, hoefden ze niet op een bank te liggen en konden ze rechtop in een stoel blijven zitten. Gesloten ogen zijn geen voorwaarde om cliënten 'in trance' te brengen; elkaar vertrouwen is belangrijker.

Drie maanden na Jans consult werkte ik 's middags met een vrouwelijke cliënte, toen ik plots zijn energie voelde. Ik schrok. "Marianne, ik ben het, Jan! Dag! Dag!", klonk het in mijn hoofd. Het gebeurde zo onverwacht en snel, dat ik meende dat ik het me verbeeld had. Diezelfde week ontving ik per post zijn overlijdensbericht. Die middag dat ik hem 'hoorde', was hij overleden. Eén van zijn kinderen had een handgeschreven roze post-it op de rouwkaart geplakt. Daarop stond in bibberend handschrift met balpen geschreven: 'Plak dit op de rouwkaart aan Marianne Notschaele. Ik ben niet meer bang om te sterven.' Zo'n ontroerend postuum bedankje krijg ik zelden; ik vond het bijzonder. Nog blijer was ik, dat Jan zonder angst was heengegaan. •