

## **RECAPITULATIE VAN HET LEVEN**

(De eerste fase na de dood)

8 oktober 1981

Wanneer je sterft, dan gebeuren er een aantal dingen achter elkaar. Al is de ervaring daarvan niet voor iedereen precies dezelfde. Wij kunnen toch een aantal algemene lijnen geven waardoor het duidelijk wordt welk proces er zich afspeelt. Ik meen, dat het het best is om dat nu maar vanaf het sterven even te volgen, dan komen we vanzelf aan datgene wat als recapitulatie van het leven zo het hoofdgerecht dient te zijn van deze inleiding.

Wanneer je sterft, is er vóór het sterven vaak al een toestand van absolute vaagheid. Ze wordt ook wel beschreven als vallen in een koker of door een maalstroom te worden opgenomen. Dit verschijnsel echter zal altijd plaatshebben terwijl er nog een verbinding is met het zilveren koord waardoor geest en stof nog steeds bij elkaar horen. Dit is dus niet een verschijnsel van de werkelijke dood; dat komt pas daarna.

Wanneer wij te maken krijgen met deze toestand, dan kan - als de instelling van de mens goed is - er een enorme vrede worden ervaren al is het maar omdat alle stoffelijke problemen en al wat daarmee samenhangt tijdelijk wegvallen. Nu is dit wegvallen ook een van de eerste aspecten die men meemaakt, wanneer de feitelijke dood intreedt.

Op het ogenblik, dat wij spreken van sterven, bevindt de geest zich buiten het lichaam. Maar er zal nog steeds een verbinding zijn - zij het een summiere en afbrekende - met dit lichaam. Vandaar dat de eerste ervaringen over het algemeen neerkomen op een soort uittreding waarin men zich plotseling veel groter voelt en a.h.w. vanaf een torenachtige hoogte neerkijkt op een toneeltje waar het lichaam ligt en de omgeving meestal - ook zichtbaar is. Het is iets groter dan een vlooientheater, maar veel meer is het niet.

De waarneming hiervan kan leiden tot bindingen. Dat wil zeggen, je realiseert je wat de omgeving ervaart. De uitstralingen, al kun je die nog niet vertalen, zeggen je als geest toch wel wat en in vele gevallen krijg je het gevoel dat je nog bij dat lichaam behoort. Het laatste komt ongeveer in 78% van de gevallen voor. Dit wil zeggen dat er een aantal entiteiten is die de nu omschreven fase overslaat.

Als je je verbonden voelt met het lichaam, dan blijf je steeds terugkijken naar de wereld en blijf je steeds waarnemen wat er gebeurt. Het betekent dat langzamerhand dat menselijke toneeltje, dat eerst ver van je af scheen te staan, nu dichterbij komt. Je hebt weer het gevoel dat je op ware grootte daartussen kunt gaan. Alleen, je kunt geen contacten maken. Gelijkzeitig onderga je contacten van geestelijke aard, maar je weet nog niet goed raad daarmee. Dit gaat gewoonlijk door tot kort na de begrafenis of de crematie. Er zijn mij gevallen bekend dat die toestand eerder werd beëindigd maar in die gevallen waren er geen emotionele banden met de rouwdragenden, familieleden en vrienden.

Dan komt de fase van verzinken. Het is weer of je in een soort donkere liftkoker zit. De eerste gewaarwording is er een van vallen of stijgen; dat ligt aan jezelf, maar dat vertraagt al snel. Je hebt het gevoel dat je tot stilstand komt en a.h.w. drijft in een duister heelal. Een ogenblik duurt het voordat je je begint te realiseren, ik besta. Op het moment, dat dit bestaansbesef begint te werken, begint ook de projectie van al wat je in je leven hebt meegemaakt. Hierbij moet wel rekening worden gehouden met het feit, dat je niet het gehele leven (dus elke sequentie ervan) doormaakt. Je maakt alleen de hoofdfasen door.

Bij deze hoofdfasen is natuurlijk de dood en datgene wat tot de overgang heeft geleid en de daarmee direct samenhangende emotionele toestanden over het algemeen het eerste beeld dat concreet naar voren komt. Alleen krijg je nu alle onbewuste waarnemingen erbij. Dat wil zeggen, dat je nu gaat beseffen hoe anderen dit hebben beleefd, hoe de situatie werkelijk was en niet hoe jij ze hebt gevoeld. Van daaruit ga je terug.

Het is eigenlijk als een droom. In een droom begin je ook met een ervaring en je probeert die te verklaren. Hier begin je met je eigen dood en je probeert die te verklaren door je leven na te gaan.

Zo ga je fase na fase terug en steeds weer is er uit een aantal vage herinneringen, één die er bijzonder scherp uitspringt. Je hebt dan tevens het gevoel, zeker als het proces even aan de gang is, dat in die duisternis ontelbare ogen kijken naar dat wat er zich afspeelt. Het is alsof een ongeteld aantal entiteiten zich bezighoudt met dat wat je werkelijk was, wat je werkelijk hebt gedaan, wat je werkelijk hebt bedoeld en werkelijk hebt gelaten. Dat betekent voor heel veel persoonlijkheden toch een minder aangename prikkel.

Ik denk, dat er in deze fase (je bent dan meestal beland ongeveer 10 a 12 jaar na je overlijden) een onbehagen ontstaat; je voelt je privacy aangetast. Het begrip van besloten zijn tegenover de wereld verdwijnt. Dat kan als een verlamdend gif op je inwerken. Daardoor blijf je dan bij bepaalde fasen wat langer staan.

Heb je eenmaal het feit, dat anderen meekijken kunnen aanvaarden, dan blijkt dat de rest veel vlugger verloopt en a.h.w. in flitsen. Kun je het niet aanvaarden, dan blijken steeds weer dat scènes zich traag afspelen omdat je iets wilt overslaan en dat keert dan juist met bijzondere intensiteit terug. Pas wanneer deze recapitulatie van het leven ten einde loopt, begin je je bewust te worden van het feit, dat men niet alleen maar naar je kijkt, maar dat men een contact met je zoekt.

Dit contact wordt soms direct erkend. Dan zijn er zo van die scènes die we wel kennen van de reddings-sceances: daar is je moeder, je vader, je neef, je oom enz. Dan heb je het idee: nu kan ik het licht in gaan. Maar het komt minstens even vaak voor dat men die persoonlijkheden niet erkent. Men ziet er indringers in. Men probeert te van zich af te weren. In dergelijke gevallen zeggen wij dat de persoonlijkheid terechtkomt in het halfduister, in schaduwland of zelfs in een van de hogere lage sferen.

Nu moet u goed begrijpen, dat wat wij 'schaduwland' noemen is gebaseerd op een voortzetten van iets wat je op aarde hebt gedaan. Je klampt je vast aan de fase voor de dood die je zonet heb gerecapituleerd en je probeert die voort te zetten soldaten b.v. die zijn omgekomen proberen verder een aanval in te zetten door te blijven marcheren. Zakenlieden zijn wanhopig op zoek naar een brievenbus, want ze menen nog een brief te moeten posten waarmee ze nog tijdig een offerte aan den zakenrelatie kunnen maken. Zo heeft ieder toch nog wel zijn stoffelijke doelen die worden gebruikt om te ontkomen aan de feitelijke erkenning. Hier sta ik, maar ik sta niet in mijn hemd, zelfs zonder dat. Wat ik ben is voor iedereen duidelijk.

Als je een tijd daarmee bezig bent, kun je dat ook niet helemaal volhouden. Dan zijn er weer splitsingen mogelijk. Je kunt je realiseren: ik zoek naar het licht. En dan zie je inderdaad licht. Maar je wilt naar dat licht toe zonder jezelf volledig kenbaar te maken aan dat licht. En dat heeft tot gevolg dat het zich als een dwaallicht van je verwijdert en zich steeds weer verplaatst. Deze fase noemt men het dolen.

In die doolperiode wordt vaak op een bijzondere manier contact opgenomen door entiteiten, hetzij door zich op een bepaalde manier te manifesteren, hetzij door gebruik te maken van woorden die zij je toesturen. Zij proberen je zo uit deze verdwazingstoestand, want dat is het eigenlijk, los te weken.

Anderen vluchten weg in het verleden. Zij beginnen weer aan een recapitulatie, maar nu van die momenten waarvan ze menen dat ze er goed zijn afgekomen. Daar is tevens een soort kwelling aan verbonden, want als jij begint te vertellen datje zo goed was, dan etaleer je voor jezelf meteen watje feitelijk hebt bereikt en wat het voor een ander heeft betekent. Je wordt dus geconfronteerd met heel veel zaken die je niet hebt geweten of waaraan je in het leven bewust of onbewust bent voorbijgegaan.

Deze fase van het steeds weer herbeleven van fragmenten van je bestaan kan enige tijd aanhouden. Daarna probeer je je meestal te fixeren op een voorstelling van een plaats; een plaats van rust, een huis, een stad. Vanaf dat ogenblik treed je die werkelijkheid binnen en zit je eigenlijk in een wereldje van vervuiling en verval.

Je gaat binnen in een huis dat er schitterend uitziet en terwijl je kijkt, zie je ineens de schimmel op het behang komen, de meubels slaan vochtig uit, het begint onaangenaam te rieken. Als je een winkel ingaat, dan ziet het er aardig uit, maar als je goed kijkt, dan is alles wat er wordt

aangeboden bedorven. Je wilt in een autobus stappen. Je denkt, ik ga een eindje verder, misschien is het daar beter. Maar er zit geen vloer en geen banken in de bus. Als je blijft staan, dan rijdt hij weg zonder jou. Als je probeert mee te gaan, dan rijdt hij je geestelijk te barsten. Ik vertel u dit allemaal om u duidelijk te maken dat die eerste fase na de dood een zeer gevarieerde is. Ze is echter altijd gebaseerd op je eigen persoonlijkheid, de manier waarop je tegenover het leven hebt gestaan en wat je in je leven bent geweest. Het is om die reden dat wij bij het voorstel om dit onderwerp te behandelen deze titel de meest juiste achtten. Begrijp echter wel, dit is slechts een gemiddelde van de voorstellingen die u kunt ontmoeten. Want er zijn op aarde zo ontzettend veel, bijna dwingende denkbeelden u ingehamerd. Misschien heeft u zich daaraan vastgehouden omdat u anders helemaal geen houvast zoudt hebben. Misschien heeft u zich beziggehouden met de Bardo Thödol, met het Tibetaanse dodenboek, met de Egyptische overleveringen, met de hemel of de hel zoals ze werden gepreekt of met enige andere voorstelling van het hiernamaals die deel uitmaakten van een filosofisch of godsdienstig systeem. Als u dan wegvlocht, dan komt u in dat systeem terecht. Het nadeel van die systemen is, dat ze niet zijn gebaseerd op de natuurlijke norm, dus niet gebaseerd op wat de mens is, maar op het beeld dat, de leraren zich hebben gemaakt van wat de mens moet zijn.

In het Tibetaanse dodenboek b.v. worden we geconfronteerd met de mens die van hel tot hel gaat en overal zijn portie krijgt. Die krijg je altijd toch wel, maar het behoeft helemaal geen proces van opeenvolgende martelingen te zijn. Heb je het echter geleerd, dan verwacht je dat. Je vertaalt dus datgene wat je je herinnert uit je leven onmiddellijk in een soort hellewereld waarin je probeert dit uit te boeten zodat je het voortaan kunt aanvaarden.

Heb je te maken met b.v. de Egyptische denkwijze (dit zal nu zo vaak niet meer voorkomen), dan heb je te maken met een denkwijze waarmee priesters proberen hun gezag te doen gelden door eigenlijk een magische procedure te bedenken waardoor de ziel a.h.w. met priesterlijke hulp gratis de hemel kan bereiken, maar zonder die hulp ook automatisch gedoemd is. Den krijgen we de daarbij behorende symbolen. Maar als u die Egyptische wijsheden gelooft, dan gaat u vanaf de rivier langs smalle steegjes, u gaat de trap op, u wordt geconfronteerd met de leeuwen, de slangen, kortom, met al die dingen die er zijn. U moet dan zoeken naar de wachtwoorden.

Nu is het typerend, dat u misschien de hele procedure wel goed heeft geleerd maar dat, als u niet zeker bent van uzelf in een bepaald opzicht, een herinnering die kort vóór dat beeld komt maakt dat u b.v. niet tegen de leeuwen op kunt, of niet langs de slang kunt gaan.

Als u denkt: tjonge, ik ben eigenlijk maar zondig en slecht geweest dan staat daar Joosje Pek op u te wachten en naar gelang van uw eigen voorstelling misschien als een boekhouder met een aktentas of mogelijk als een satan met een extra lange staart en een drietand, want dat verwacht u. Dan komt het gevaarlijke moment dat je je herinneringen gaat vermengen met deze illusiebeelden. Dan word je de gevangene ervan en daar moet je voor uitkijken. Het gevaar is het grootst tot gemiddeld genomen 6 tot 8 maanden na de dood; daarna gaat het meestal veel beter, omdat contacten met de geestelijke werkelijkheid eenvoudig weer mogelijk worden. Dan leef je in een bepaalde sfeer zonder door waanvoorstellingen al teveel te worden geprikkeld op een zuiver persoonlijke manier.

U kunt natuurlijk ook denken, ik ben heilig. Dan krijgt u inderdaad uw stralenkrans, de engelen roepen 'halleluja' en als u de hemel binnengaat, staat u tegenover uzelf. Plotseling ziet u al die gebeurtenissen welke op een levensgroot doek worden geprojecteerd ten aanschouwen van iedereen. Meestal ga je er dan wel van door. In enkele gevallen zeg je: "heilig, heilig, de Heer der heerscharen", maar dan bedoel je niet jezelf. Maar zelfs als je dit volhoudt, dan blijkt dat je steeds weer jezelf terugziet en zo tenslotte toch wordt gebracht tot een aanvaarding van hetgeen je door dat leven bent geworden.

Pas als deze fasen voorbij zijn en we dus een stabiel geestelijk contact hebben opgebouwd dat zich uit in een wereld of een wereldbeleving, komen we terecht bij wat men noemt: de tweede recapitulatie of als we heel dichterbij willen zijn ook wel "de boom der herinnering", of "het schouwen over de kloven van de tijd". Dit betekent, dat je je ineens realiseert: ik ben vroeger ook in de sferen geweest. Voor die tijd heb ik ook geleefd.

Nu moet u niet denken, dat bij de 2<sup>e</sup> recapitulatie het weer al die levens worden maar op eenzelfde manier teruggedraaid. Laten we proberen het in een vergelijking uit te drukken:

Wat je-ziet zijn hoogtepunten en dan kundig en kort gemonteerd ongeveer zoals de NOS doet, als er teveel reclame is bij een voetbalwedstrijd. Uitspringende punten, beelden, maar eigenlijk is er geen samenhang, het is allemaal een beetje te kort. Je weet nu watje bent geweest en watje nu bent.

Dan komt de laatste fase die wij vandaag zullen bespreken in deze inleiding: de integratie.

Als wij namelijk de recapitulatie van zowel ons voorgaand stofbestaan als van onze voorgaande bestaansvormen hebben voltooid (zoals reeds is gezegd, de 2<sup>e</sup> fase voltrekt zich meestal veel sneller dan de eerste), dan hebben we het gevoel dat we langzaam maar zeker in focus komen. Het is net alsof onze persoonlijkheid een brandpunt heeft gevonden en nu ineens het bestaan, zichzelf, maar ook alles wat daaromheen is beter kan aanvaarden. In deze fase ontstaan de werkelijk mentale contacten die door ons als wereldbegrip worden verwerkt. In deze fase bouw je b.v. dat mooie bos op, die mooie lotusvijver of ook wel het strand, het zwembad, het dorp of het stadje. In deze toestand, en meestal niet voordien vlucht je weg voor het geheel dat je bent. In de beperking van oude stoffelijke gewoonten die je dan in de geest blijft herhalen. Om een paar voorbeelden te geven:

Er is een dame overgegaan die, wegvluchtend misschien wel voor alles wat ze in het verleden was geweest, zich een huis indacht met één kamer. Alleen die ene kamer had ze werkelijk goed in haar geheugen en daarin liep ze voortdurend met een stofzuiger door om stof weg te halen dat er niet eens was.

Een oudere heer, zelfs uit uw eigen stad, had de gewoonte om naar de Witte te gaan; maar dan de Witte in het Haagse Bos die allang niet meer bestaat. Hij had de gewoonte om daar op een vast uur te gaan zitten, een bittertje te drinken en wat te keuvelen. Deze man creëerde voor zichzelf dat tafeltje, het muziekje, zelfs de andere gestalten en nam contact op met reëel in zijn wereldje bestaande entiteiten in de vorm van de borrelgenoten van vroeger. Dat heeft hij een hele tijd gedaan.

Hier heeft u twee typische voorbeelden van ditje op de een of andere manier weer aanpassen aan het privé-wereldje waarin het laatste leven een hoofdrol blijft spelen.

Kun je aanvaarden wat je door de tijd heen bent geweest ben je bereid om de banden die door al die incarnaties een rol spelen alle tezamen te aanvaarden - en niet voordien - dan begint de eerste fase van de werkelijkheid. De schijnbeelden blijven nog wel achter. Je leeft nog wel in b.v. Zomerland of Hoog-Zomerland, maar je begint ook te leren, omdat je waarden in jezelf kunt ontvangen en verwerken die niet meer beperkt zijn door stoffelijk denken, vormdenken of alleen maar gedeelde voorstellingen. Je zou bijna kunnen zeggen: vanaf dat ogenblik neemt de abstract goddelijke waarde weer een grotere betekenis voor je aan en verdringt ze op den duur al die beelden waarin je bent gevluht voor de totale werkelijkheid van je persoonlijkheid.

Dit is heel kort een samenvatting van al datgene wat er na de dood is gebeurd.

Ik weet, dat er heel veel mensen zijn die zich afvragen: die recapitulatie is dat zo ongeveer watje wel eens hoort van mensen die bijna verdrinken; dat ze hun leven dan aan zich voorbij zien trekken?

Ik geloof niet, dat het vergelijkbaar is. In dit geval is het een door zuurstofnood ontstane reeks hallucinaties; iets wat ook op een andere manier kan optreden, b.v. door een tekort aan voeding, zelfs in bepaalde gevallen door een tekort aan vocht in het lichaam. Dan gaat het zenuwstelsel zelf reageren. Wanneer je verdrinkt en je ziet je leven aan je voorbij gaan, dan is dat een soort terugspelen van signalen van de hersenen, omdat bepaalde noodzaken voor het scherp en actief reageren van de hersenen en de verschillende organen op dat ogenblik bijna niet meer plaatshebben. Dat is dus iets anders.

Dan zijn er ook mensen die zeggen. Als je zoveel kwaad hebt gedaan, krijg je daar dan straf voor? Beste vrienden, laat mij één ding vertellen: heel veel wat op deze wereld door zeer velen kwaad wordt genoemd is zo kwaad nog niet. En heel veel wat als een deugd wordt genoemd en misschien door onderscheidingstekens onderstreept is vaak kwaad, als je geestelijk in de essentie daarvan doordringt. Er zijn dus geen algemene normen voor goed en kwaad te geven. Dat moet u heel goed begrijpen. Als iemand dan heel erg veel kwaad heeft gedaan volgens de mensen, dan gaat hij zich misschien realiseren wat het gevolg is geweest van een goede bedoeling. Maar als je een goede bedoeling hebt gehad, dan betreur je wel de resultaten, maar ergens word je er niet door

overrompeld. Je kunt het accepteren, ik heb mij vergist. En daarmee is de zaak dan in feite geestelijk gezien afgedaan.

Er zijn ook entiteiten die een vergissing nooit kunnen toegeven. En dan wordt het moeilijker, want dan blijf je in de herhaling van feiten steken.

Er zijn mensen die zeggen: wij weten op aarde toch wat God voor geboden heeft gegeven. Wie daartegen zondigt, zal toch onmiddellijk na zijn dood met de gevolgen worden geconfronteerd. Dat is volkomen waar, als het gaat om de wetten en geboden van God. Helaas gaat het daar maar zelden om. Het gaat meestal om interpretaties die worden gegeven door mensen op aarde. Die mensen weten het soms ook niet zo goed. Je kunt natuurlijk als bisschop Gijzen uitroepen dat het celibaat noodzakelijk is voor de priester en de hoogste uiting van de werking Gods in de schepping. Maar dan zou ik zeggen: nou, als dat de hoogste uiting van Gods werking in de schepping is, dan is Gods werking in de schepping impotentie!

Hier wordt dus in feite iets tot goed verklaard als een rationalisatie van een bestaande gedragswaarde die op heel andere gronden is ontstaan. Dat zijn dingen waarmee u allemaal rekening kunt houden.

Uw leven zal er anders uitzien dan u verwacht, wanneer u het terugbeleeft omdat u dan beseft hoeveel dingen u eigenlijk goed heeft gedaan terwijl u dacht het nu ja, toch niet zo heel netjes was. En hoeveel dingen u verkeerd heeft gedaan, ofschoon u dacht dat u juist toen zo grootmoedig was, want u beseft nu wat u ertoe heeft gebracht om dat te doen.

Als slot van mijn inleiding wil ik nog dit constateren:

De recapitulatie van het leven is een procedure waardoor wij ons bewust worden van hetgeen wij werkelijk waren en werkelijk hebben gedaan. Maar ook worden wij ons bewust op grond van dit alles van de mogelijkheden waarover wij in de geest beschikken. Dit laatste is het meest belangrijke. Maar daar komen we helaas pas achter nadat we lang hebben geworsteld met het onaanvaardbare dat is ingeslopen in ons leven. Het onaanvaardbare vooral van al die dingen waarvoor wij niet verantwoordelijk waren, maar waarvoor men ons altijd heeft geleerd ons verantwoordelijk te gevoelen.

## DISCUSSIE

Vraag: Ben je niet eenzaam, als je na het overlijden daar in je eentje rondloopt?

Antwoord: U heeft wel contacten. Als u goed heeft geluisterd, heb ik verscheidene malen daarop gezinspeeld. Eén keer zeer duidelijk door zelfs de hele familie te noemen. Die eenzaamheid komt echter niet voort uit hét feit dat u geen contacten heeft. Ze komt voort uit het feit dat u zo intens wordt geconfronteerd met de inhoud van uw wezen (in casu de beelden van uw afgelopen leven) dat u daardoor eigenlijk geen tijd heeft voor die contacten. Dan gedraagt u zich ongeveer als de heer des huizes, een enthousiaste voetbalfan, die naar een internationale wedstrijd zit te kijken, terwijl de vriendinnen van zijn vrouw op visite komen. Hij knikt en wuift misschien even, maar voor de rest is het balletje in het kastje het enige dat hem interesseert.

Vraag: Hoeveel tijd gaat ermee heen voordat men zich aan de andere kant "gewend" voelt? Is dit verschillend?

Antwoord: Natuurlijk is dat verschillend. Als je heel erg bewust overgaat, dan blijf je niet lang hangen. Je aanvaardt alles wat je bent geweest, dus loop je heel snel door de recapitulatie heen. Met een beetje geluk kun je dan na 2 a 3 dagen volledig actief zijn op geestelijk terrein en daar zijn ingespeeld. Maar het kan ook zijn dat je er wat moeilijkheden mee hebt en dan kan het wel een duizend jaar duren. Dat loopt dus nogal uiteen. U moet maar rekening houden met het gemiddelde.

Het gemiddelde voor het direct zelf opnemen van contacten met de wereld, dus niet middels anderen, is voor de meeste mensen in deze tijd gelegen tussen de 9 en de 18 maanden na de dood. Dan kunnen we verder zeggen: het zelf doorkomen anders dan om te zeggen dat het goed gaat (dat zijn vaak boodschappen die eigenlijk door anderen worden doorgegeven) is gemiddeld voor de op het ogenblik levende mens 15 a 20 jaar. Daarna komen ze in een situatie te verkeren waarin ze werkelijk actief op aarde aan het werk kunnen gaan. Voor die tijd, meestal na een 7

jaar, gaan ze een beetje meespelen in wat wij 'werken in de sferen' noemen: ontvangstcomité s en dat soort dingen. Maar altijd onder toezicht.

Nu weet u hoe lang het duurt, maar heeft u er eigenlijk iets aan? In de geest namelijk is de betekenis van tijd zo persoonlijk dat je nooit weet of het een seconde is of een eeuw. Dat ligt helemaal aan jezelf. Dus duizend jaar behoeft niet veel te zijn. Aan de andere kant kan zelfs 9 maanden u een enorme eeuwigheid toeschijnen. Telt u dus a.u.b. niet in stoffelijke jaren, dan komt u altijd verkeerd uit.

Vraag: Wat is de gemiddelde tijd tussen incarnaties? Hangt dit af van het reeds bereikte evolutieniveau?

Antwoord: Er komen veel incarnaties voor met tussenpozen van ongeveer 300 jaar. Een praktisch altijd wel voorkomende incarnatiecyclus loopt om de 700 jaar. Bent u heel erg bewust, dan incarneert u misschien helemaal niet meer. Bent u negatief erg bewust en dus machtig, dan kunt u het ook wel een aantal duizend jaren uitzingen. Maar ik heb horen zeggen, ik weet het dus niet uit eigen ervaring, dat je niet langer dan 22.000 jaar een reïncarnatie kunt tegenhouden, tenzij je steeds naar hogere sferen overgaat. Alweer, u weet er heel weinig van als ik het zo zeg, maar u vraagt naar tijd, u krijgt tijd. Dus geen eierwekker aanzetten voor de volgende incarnatie, want daar heeft u niets aan.

Vraag: Er zijn kort geleden 2 studies verschenen:

a. van Moody; Bijna doodservaringen.

b. van 2 Amerikaanse geleerden: Op de drempel van de dood.

Beide zijn het resultaat van interviews en sterfbed-observaties van mensen die schijn dood zijn geweest of gewag maakten van hun ervaringen vlak voor de dood. Op de veel voorkomende panoramische terugblik op het leven komen vele ervaringen niet overeen met wat u vertelde. Hoe is dit te verklaren?

Antwoord: Dat heb ik reeds in de inleiding gezegd. Zolang je namelijk schijn dood bent, bestaat er nog een directe verbinding met het lichaam en dan is het een spel van de hersenen en niet van de geest. Als u later dit alles herleest, dan zult u zien dat ik de z.g. tunnel-ervaring (koker of tunnelervaring) waarover in dergelijke boeken veel wordt gesproken zo goed als de deel-recapitulatie wel genoemd heb, maar dat er door mij uitdrukkelijk een verschil werd gemaakt tussen de feitelijke dood waarbij het zilveren koord is verbroken, de belevingen die dan ontstaan en alle belevingen die als een soortgesimuleerde doodsbeweving worden ervaren terwijl deze relatie tussen lichaam en geest nog geheel intact is.

Vraag: Is men 24 uur per etmaal bij bewustzijn in het hiernamaals?

Antwoord: In de eerste plaats hebben wij in de geest geen etmalen. Wij zijn ook niet zo malende met de tijd. Dat betekent, dat wij ook niet spreken over 24 uur per etmaal. Wij zijn voortdurend bewust. U bent dat ook, maar u bent er zich niet van bewust. Terwijl u slaapt, droomt u en bent u op een andere wijze actief. Alleen, u registreert het niet. Wij registreren het toevallig wel. Er is dus sprake van een continue functie zowel in de mens als in de geest.

Vraag: Hoe is het met het bewustzijn van een baby die overgaat?

Antwoord: Wat gebeurt er als u lang bent en u heeft een hele tijd in een 2CV-tje opgevouwen gezeten en u komt daar dan uit? U loopt even anders dan anderen totdat de kramp weg is. Daarna is er geen verschil meer te zien. Het baby'tje moet dus eventjes, omdat er maar heel beperkte ervaringen in de stof zijn geweest, uit het emotionele sfeertje loskomen waarin het heeft bestaan. Zodra het dat van zich afschudt - en dat gebeurt betrekkelijk snel - is het een gewone bewuste geest. Men herneemt over het algemeen, als men erg jong overgaat, weer de sfeer, de toestand en mogelijkheden die men voor deze korte incarnatie al heeft gekend.

Vraag: Hoe ervaar je de tijdssequentie gedurende de door u genoemde fase?

Antwoord: Zuiver persoonlijk. Er is geen vaste tijdsnorm. Maar al datgene waardoor je je geboeid voelt, lijkt lang te duren. Een voorbeeld: u bent bezig met de recapitulatie. U heeft iets goeds gedaan en ontdekt ineens dat daar een hoge geestelijke kracht actief in is geweest. Voor uw eigen gevoel duurt het uren voordat u dit beeld heeft gezien. Het werkelijke tijdsverloop, als u het menselijk zou willen meten, is waarschijnlijk een microseconde. U kunt dus nooit geestelijke tijd

meten met menselijke normen. Wat ik heb gezegd is een vergelijking, want je kunt evengoed over een herinnering, die je niet kunt verwerken, jaren doen. Het komt niet vaak voor, maar het is mogelijk.

Vraag: De behoefte om eventueel erkende fouten te neutraliseren, wanneer ontstaat die en wanneer zijn er mogelijkheden om dit te doen?

Antwoord: Erkende fouten neutraliseren doe je eigenlijk door te erkennen waar je tekort bent geschoten. Door die erkenning verander je namelijk; je oriëntatie wordt een andere en dientengevolge zul je proberen om je evenwicht te vergroten. Je erkent de fout als een evenwichtigheid. Je probeert je evenwicht te herwinnen en daardoor hef je voor een deel de onevenwichtigheid op niet als herinnering en als ervaring maar wel als reactie op de buitenwereld. De fout wordt dus gecompenseerd. Dit treedt gewoonlijk op ongeveer 2 a 3 maanden nadat de recapitulatie ten einde is en men dus een sfeer (een duistere of een lichte) heeft geaccepteerd. Alleen, in een duistere sfeer is men geneigd om het evenwicht te zoeken door andere fouten te stellen tegenover de fout die men heeft gemaakt. In een lichte sfeer probeert men de fout te neutraliseren door er iets goeds naast te zetten.

Vraag: Acht u het een voordeel bij de overgang om je tijdens je leven al met esoterische waarden te hebben beziggehouden? Zo ja, in welk opzicht?

Antwoord: Ik acht het een voordeel, maar het kan bij mij natuurlijk een vooroordeel zijn. Ik zou zeggen: als je naar een vreemde stad gaat en je hebt van tevoren het stratenplan goed bestudeerd, dan vind je toch iets gemakkelijker de weg. Iemand, die aan esoterie doet en dus zichzelf beter leert kennen en aanvaarden en misschien ook zijn relatie met het Al iets beter leert beseffen, zal zich dus gemakkelijker kunnen voegen in de mogelijkheden en contacten die het geestelijk leven biedt. Ik vind het dus wel gunstig.

Aan de andere kant, als je er niet mee hebt beziggehouden, komt het ook. Misschien met wat meer moeite. Spijtig voor de esoterici. U moet een ding goed onthouden: een esotericus die denkt dat de esoterie in de plaats kan komen van het totale leven is als de theoreticus die een danscursus samenstelt zonder ook maar een teen onbeschadigd te laten zodra hij op de dansvloer komt; dan krijgt hij wel menige schop terug.

Vraag: Eventuele emoties die je ondergaat na de overgang zijn die bepalend of sturend voor je toestand?

Antwoord: Neen, ze zijn eraan inherent de emotie die je ondergaat, fixeert in zekere zin het beeld. Het kan wel een voorstelling langer duren voor je ervaring, of je kan ze ook sneller voorbij laten gaan. Maar dat is zuiver persoonlijk en heeft dus niets te maken met verloop van gebeuren of tijd in de buitenwereld. Je kunt wel zeggen: intense emoties die voor de dood (dus tijdens het leven) zijn ondergaan hebben de neiging om bij een herhaling van die emoties een bijzonder scherp en duidelijk beeld te produceren en het vollediger en gedetailleerder naar voren te brengen. Emoties die optreden na de dood zullen over het algemeen een duidelijker en vollediger beeld produceren van soortgelijke emoties die in de sferen zijn ervaren.

Vraag: Indien iemand een ander onbewust leed heeft aangedaan, wordt diens pijn bij recapitulatie dan wel gevoeld?

Antwoord: Leed dat je hebt veroorzaakt en niet hebt bedoeld, wordt toch ervaren. Het wordt dus gezien en gevoeld, maar niet als een schuld.

Vraag: Indien het fysieke lichaam ontbreekt, heeft er dan bij lichamelijke letsels een verzwakte vorm van de pijnbeleving plaats?

Antwoord: Fysiek lijden en fysieke pijn kunnen natuurlijk in de geest niet bestaan. Maar als je weet dat je door suggestie de mensen zelfs lichamelijke letsels kunt doen vertonen, dan zal het duidelijk zijn dat een intens denken aan pijn identiek is aan pijn. Dit geldt ook voor de geest.

Vraag: Indien niet alles wordt herhaald, wordt dan niet een zekere dosis schuld (oorzaak) door de vingers gezien?

Antwoord: Een dosis schuld door de vingers zien bestaat eenvoudig niet. Het is zelfs de vraag of er schuld bestaat in de zin zoals men dat op aarde beschouwt. Er bestaat datgene wat je van jezelf in relatie tot jezelf aanvaardt en als juist beleeft en datgene wat je t.a.v. jezelf en dat wat

je bent, en bent geweest als goed ervaart. Maar dit is zo persoonlijk dat je er niet eens vormen voor kunt aangeven. En als je niet alles beleeft, dan is het toch heel duidelijk dat je de punten, die voor jou geestelijk van geen belang zijn geweest, eenvoudig overslaat. Omdat je niet te maken hebt met hetgeen je op aarde allemaal precies hebt gedaan, maar te maken hebt met datgene wat je op aarde hebt geleerd. De verandering van je persoonlijkheidsinhoud door het stoffelijke leven is het enige dat in feite wordt gerecapituleerd. De recapitulatie van het leven is niets anders dan het zoeken naar dat aantal belevingen en fragmenten in het stoffelijke bestaan en de herbeleving ervan in de geest die van invloed zijn geweest op veranderingen in de persoonlijkheid.

Vraag: Beslis je dat niet zelf?

Antwoord: Neen, dat beslis je niet zelf, omdat de veranderingen zijn ontstaan. Je kunt je aan die veranderingen niet onttrekken. Je kunt dus niet zeggen: dat wil ik niet beleven. Je kunt wel zeggen: ik mis hier of daar iets. Maar dan moet je eerst de recapitulatie helemaal afwerken tot en met de tweede toe. Dan pas kun je zeggen: er was nog zo'n leuke herinnering, wat was die ook weer? Met heel veel geluk vind je die dan misschien terug. In de meeste gevallen bestaat die niet eens meer.

Vraag: Als je een gedachte aan iets geeftis dat in dit geval ongunstig of concreet?

Antwoord: Kijk, als u innerlijk hoopt dat een ander barst, dan zult u niet de pijn van zijn barsten behoeven te ervaren, omdat het eigenlijk maar de wens was. U zult wel begrijpen, dat uw irritatie die tot die gedachte voerde, niet gerechtvaardigd of wel gerechtvaardigd is geweest gezien de feitelijke relatie zoals u zich die herinnert tussen u en de ander.

Vraag: Sommigen stellen (o.a. Raymond Moody) dat 'een licht' de persoon in kwestie vraagt of hij zijn leven de moeite waard vond. Wat kunt u hier van zeggen?

Antwoord: Dat is mij inderdaad ook wel gevraagd door iemand, maar ik heb nooit geweten dat dat een licht was. Het kwam kennelijk uit een hogere wereld en was uit het verleden met mij verbonden.

Het licht is gewoon de vage uitdrukking die je gebruikt omdat je niet in staat bent - en zeker niet kort na de dood - om dit contact uit te drukken. Als je namelijk kijkt naar dat z.g. Licht, dan blijkt in heel veel gevallen dat je het gewoon zelf bent. Je vraagt jezelf af, of het leven de moeite waard is geweest of niet. Het is een vraag die je aan de hand van de recapitulatie voor jezelf moet beantwoorden om jezelf te kunnen aanvaarden en dus in het licht verder te kunnen gaan.

Vraag: Een begeleider kan het ook zijn..... (?)

Antwoord: Als het zich eenmaal in u heeft afgespeeld en u bent met die vraag geconfronteerd geweest, dan kan een ander (in mijn geval was dat inderdaad zo) zeggen: je ziet dit nu allemaal wel zo, maar zeg eens: was het de moeite waard en waarom? Dat kan voorkomen. Maar dat is dus weer een deel van een bewustwordingsproces waardoor je eigenlijk de tijd gaat overbruggen. Dan ga je terug tot de totale persoonlijkheid die je bent geweest. Je bent dus niet meer alleen bezig met datgene watje op aarde hebt gedaan, bent geweest en hebt gedacht.

Vraag: Men spreekt er altijd over dat men wordt afgehaald als men over-gaat. Als men op aarde al veel contact met 'gene zijde' heeft, kan men dan niet direct het contact voelen met zijn naasten? En kan men dan ook niet spoedig daar aan het werk gaan?

Antwoord: Als u inderdaad contacten heeft met wat we dan eufemistisch 'gene zijde' noemen, dan moet u zich goed realiseren dat die contacten wel bestaan, maar als u dood bent, dan komt toch die recapitulatie.

Daar moet u toch eerst doorheen voordat u wat kunt gaan doen. Het enige verschil is dan misschien, dat u door dit contact tegen een ander kunt zeggen: wil je zorgen dat deze boodschap van mij wordt doorgegeven; wat de ander dan voor u doet. En misschien ook: wil je mij helpen om mijzelf te aanvaarden zoals ik ben geweest? Dan krijgt u dus een zekere mate van steun, al is het eigenlijk maar een morele steun. Voor de rest is er niets anders. U moet heus door die eerste fase na de dood heen. Al staan er 10.000 geesten naast u dat verandert er niets aan.

Wat het afhalen betreft, wij hebben zelf ook zo'n afhaaldienst of zielenophaaldienst. Wanneer iemand overgaat, dan is het heel belangrijk, dat hij beseft dat hij dood is. Je gaat dus naar zo



iemand toe om hem duidelijk te maken in welke situatie hij zich nu bevindt. Daarna probeer je hem duidelijk te maken wat er voor mogelijkheden voor hem zijn. Bijvoorbeeld: het je verplaatsen door je alleen maar te fixeren op een bepaald denkbeeld of op een bepaald punt dat je kent. Zo zijn er wel meer van die dingen die je zo iemand probeert bij te brengen. Maar dan moet hij toch eerst door de recapitulatie en eventueel de illusietijd die daarmee gepaard gaat heen voordat die contacten weer volbewust kunnen worden beleefd. Laat mij het zo zeggen: misschien wordt er ooit een baby geboren die vóór de geboorte al kan praten. Als je dan de stethoscoop gebruikt, kun je dat horen. Maar na de geboorte houdt de baby net zo goed een tijdje zijn mond wat woorden betreft en zegt hij alleen. Aaaa! Want dat is nu eenmaal gebonden aan het geboorteprocess. Zo is de recapitulatie en al wat ik u daarover heb verteld gebonden aan het stervensproces. Het is een fase, die doorlopen moet worden om geestelijk verder te kunnen gaan.

Vraag: Word je geestelijk ook zo verzorgd als je ouders je als baby verzorgen?

Antwoord: Wij kennen geen geestelijke luiers en dergelijke. Misschien dat het daarom zo vaak regent in Nederland. Wat er overgaat behoort vaak tot de oudere garde. Je wordt in de geest geholpen. Je ouders zorgen voor je omdat je niet capabel bent. Wij zorgen voor iemand die is overgegaan, opdat hij zich bewust wordt van het feit dat hij capabel is. Dat is een groot verschil. Wij doen niet iets voor de ander. Wij helpen misschien een keer, maar wij proberen niet het leven van de ander voor hem te leiden. Wij maken hem er alleen van bewust dat hij al een eigen leven heeft en dat hij nu maar flink in de geest daarmee moet beginnen te werken.

Vraag: Waarmee breng je als geest je tijd door zodra je hebt afgerekend met allerlei stoffelijke zaken?

Antwoord: Heel vaak met het zoeken naar harmonieën en daardoor het voortzetten van bepaalde interesses.

Er zijn mij dokters bekend die in de geest al een hele tijd medicijnen studeren. Er zijn musici bekend die opeens beginnen te componeren. Zelfs proberen ze om flarden van die composities weer naar de wereld terug te spelen. Dus datgene wat die heel erg interesseert bepaalt de harmonie die je kunt opbouwen. Die harmonie is dan gelijktijdig een activiteit. Je ondergaat die niet passief. In een harmonie ben je altijd actief, dus bezig. Voor de rest, als je alleen maar gedachten uitwisselt met anderen, dan is dat je te uiten zonder voorbehoud.

In het begin is dat misschien moeilijk, maar later ontdek je dat je eigenlijk doordringt tot de essentie van de zaak. Wat de ander zegt, komt met naar buiten als een juridisch juiste formulering. Het komt als een totaliteit naar buiten met alle achtergronden en gedachten erbij. Op die manier leer je dus. Dan ga je zeggen- wat ik heb geleerd, dat zal een ander misschien kunnen gebruiken. En dan ga je contact opnemen met de mensen op de wereld. Of je gaat proberen om in wat dan een lagere sfeer heet (een meer beperkte bewustzijnstoestand) anderen bewust te maken van die harmonische mogelijkheden.

Je gaat natuurlijk ook proberen om een hogere harmonie te vinden, dus ergens stroom aan te boren die je a.h.w. overstelpt. Daar ga je ook van leren. Je kunt het niet allemaal direct bevatten, maar beetje bij beetje wen je eraan en kun je steeds wat meer begrijpen van iets wat in die wijdere wereld van de ander bestaat. Op deze manier zou je kunnen zeggen is onze bezigheid eigenlijk alleen maar beseffen, het besef uitdrukken en eventueel omzetten in een activiteit teil aanzien van andere entiteiten, of ze in de stof zijn of elders.

Vraag: Betekent dat, als je al dat geleerde in die andere wereld hebt opgedaan en je komt weer terug dat je dat allemaal meebrengt?

Antwoord: Neen. Wat je wel meeneemt is een aantal herinneringen dat in de prenatale periode voor een deel kan worden verankerd en die mede worden bevrucht. Dan heb je wel de kans dat, wanneer je wordt geboren je een bijzondere begaafdheid hebt voor b.v. componeren, medische wetenschappen, mathematica enz. Daar heb je dan een knobbel voor. Je hebt dan de kans om op dat gebied op aarde verder te gaan. Maar of je daar voor zult voelen onder de omstandigheden en de mogelijkheden waarin je verkeert op aarde dat kun je van tevoren nooit zeggen. Maar je bezit ze wel. Het is dus niet zoiets waarvan je zegt: ik ben nu geboren en met mijn 6 maanden zal ik even op grond van wat ik vroeger heb geleerd zeggen wat voor mij het perfecte dieet is. Je weet niet eens meer wat dieet is. Tegen de tijd dat u wordt herboren zullen de mensen misschien ook

niet meer weten wat dat ooit heeft betekend. Daarom moet je gewoon in de nieuwe wereld ingroeien. Je hebt echter een reserve in het onderbewustzijn waardoor je bepaalde feiten en combinaties gemakkelijker verwerkt dan anderen.

Vraag: Stel, dat ik in mijn laatste leven moeder was en toen stierf. In een vorig leven was ik opa. U zegt, dat je je familie weer ontmoet, zodra je bent overgegaan. Blijven dan de mensen uit het vorige leven je als opa herkennen en die uit het leven daarna als moeder?

Antwoord: Aangezien het gaat om de relatie en niet om het uiterlijk heeft u inderdaad gelijk. Maar u moet niet denken, dat u als opa met een voor-balkon door de sferen zult schuifelen.

Vraag: Hoe herken je de geestelijke band die je op aarde hebt met anderen?

Niet op stoffelijke uiterlijkheden. Gelukkig niet. Stel je voor, dat je lelijk bent geweest, dan loop je als lelijk door de sferen. Dat hoeft helemaal niet. Je bent wat je zelf als totaliteit bent, maar je hebt bepaalde dingen met een ander gemeenschappelijk gehad. Die gemeenschappelijkheid is de band en betekent ook de herkenning. Je wordt dan herkend als een functie in het leven van de ander of dat nu opa is of mama. Niet naar uiterlijk maar op grond van een wederkerige functie of harmonische of disharmonische relatie.

Vraag: ..... (Vraag is onverstaanbaar)

Antwoord: In het begin stel je jezelf voor als een menselijk lichaam en probeer je je zo te manifesteren. Maar op den duur ontdek je dat de vorm eigenlijk heel weinig zegt en dat wat je uitstraalt en ontvangt bepalend is voor je wezen. Dan vervagen de vormen en heb je de uitdrukking als menselijk wezen niet meer nodig.

Ja, nu zit u kennelijk met de moeilijkheid! Het is heel eenvoudig: als u als mama bent overgegaan, dan ziet u zich als mam. Maar een ander beseft dat u opa bent geweest, omdat u voor die ander niet bestaat als mama maar alleen in die relatie als opa. En als u dan de behoefte heeft om toch in vormen te denken, dan vergaat het u ongeveer als de dame, die zegt nog 45 jaar te zijn en voor de spiegel staand zichzelf nog als redelijk jeugdig en vitaal ziet, terwijl de man of vrouw die naast haar staat zegt: nou, we moeten toch werkelijk veel pleisterwerk eraan gaan spenderen om te voorkomen dat er in de rimpels kan worden gebladerd. Toch hebben beiden het over hetzelfde.

Vraag: Kun je altijd zoveel reïncarneren als je wilt?

Antwoord: Ik vraag mij af, of je werkelijk wilt reïncarneren? Ik denk eerder dat je je genoopt voelt om te incarneren. Als u naar uw wereld kijkt, zou u daar graag naar teruggaan tegen de tijd dat de luxe-BTW misschien 40% is geworden en misschien ook adembelasting moet betalen? Want je weet maar nooit waar ze naartoe gaan met zo'n staat. Neen.

Dus waarom reïncarneert men? Men reïncarneert omdat het de enige mogelijkheid is om de eigen ervaring en daarmee de mogelijkheid tot harmonie te vergroten aangezien men geestelijk wat dit betreft op een doodpunt is gekomen. U zult dus begrijpen dat iemand, die zover nog niet is zegt: geef mijn portie maar aan Fikkie. Iemand die op dat punt is gekomen zegt in feite zoiets als: 'God, sta me bij en zegen de greep. Ik wil verder en daarom zal ik dit op mij nemen.'

Vraag: Dus je moet niet denken dat je daarvan voorgoed af bent?

Antwoord: Dat moet u nooit denken, dat moet u gewoon zien. U weet namelijk niet in hoeverre uw harmonische mogelijkheden bestaan. Als u hier op aarde bent wat weet u dan van uw werkelijke persoonlijkheid? De een weet misschien dat hij Hans of Grietje is geweest. Een ander weet: ik ben heks geweest. Al die dingen met hun betekenis, wat ze feitelijk aan harmonische mogelijkheden betekenen, dat weet u niet. U heeft wel als eindproduct van dit alles deze incarnatie gekozen, maar hoe u daartoe bent gekomen dat weet u eenvoudig niet meer. Pas wanneer u de tweede recapitulatie heeft beëindigd weet u dat weer en dan pas kunt u zeggen: zo en zo zijn de zaken tegenwoordig.

Reactie: Er wonen op aarde ongeveer 2 d 3 miljard mensen. Ik kan mij niet voorstellen dat al die mensen zich bewust genoopt voelen om te reïncarneren. Ik kom met de getallen in de war, namelijk dat er nu waarschijnlijk meer mensen op aarde leven dan er toen aan mensen zijn gestorven.

Antwoord: Weet u hoeveel dieren en diersoorten er zijn gestorven op aarde? U denkt zeker dat de mens iets aparts is. De mens is gewoon een vorm in een cyclus. Dat betekent, dat velen eerst dier waren en nu hun eerste incarnatie als mens beleven. Soms kunt u ze nog terugvinden. Kijk ernaar en dan ziet u, daar loopt een kat, daar loopt een hond, daar gaat een slang, daar is een zwijn en daar gaat een oude bok. Ik wil maar zeggen: als je uitgaat van de mens als zijnde uniek, dan kun je zeggen, dat de mens sedert hij heeft geleerd het aftrekken af te keuren aan het vermenigvuldigen is geslagen zonder einde. Het is eigenlijk een wiskundige kwestie.

De werkelijkheid is, dat de mensheid golven kent. Het is niet zo geweest dat er altijd weinig mensen waren en ineens veel. Er is een tijd geweest dat ongeveer 1/3 van de huidige wereldbevolking aan mensen gelijktijdig op aarde bestond. Ze zagen er wel niet precies zo uit als u, maar het waren mensen. Daarna zijn er zeer velen in de geest gebleven. Er bestaat de mogelijkheid om van een andere planeet hier op aarde te incarneren of omgekeerd van hier naar een andere planeet te gaan. Dat hoeft dan niet binnen dit zonnestelsel te zijn. Er kleven echter nadelen aan. Zodat iemand, die een aantal incarnaties op een planeet heeft doorgemaakt meestal op die planeet blijft hangen totdat hij geen verdere mogelijkheden meer ziet daar. Het is dus niet zo dat u met de rekenkunde helemaal in de war hoeft te komen.

Dan is er nog een ander punt: Nu beleven we een top in de wereldbevolking. Maar op het ogenblik bevinden we ons alweer in de knik. Dat wil zeggen, dat de neergaande lijn in het aantal van op aarde levende mensen qua aantal eigenlijk al begint. Dan zegt u: Dus heb ik in feite te maken met top- en dieptepunten. Maar het aantal zielen van de top kan dan in het dieptepunt misschien gespreid incarneren en degenen, die daar geen behoefte aan hebben, komen dan pas weer aan de beurt bij het volgende hoogtepunt.

Vraag: Is dat een wetmatigheid de top en het dieptepunt?

Antwoord: Je kunt daaruit geen vaste sequentie in de tijd distilleren omdat het name ijk samenhangt met een tijdspiraal. Dat wil zeggen, dat bepaalde fasen zich eigenlijk versneld herhalen naarmate die spiraal dichter komt bij het middelpunt. Algemeen uitgedrukt kun je zeggen, dat alle verschijnselen die op aarde kunnen worden geconstateerd in wezen een cyclisch patroon vertonen waarvan de uiterlijkheden misschien iets afwijken, maar de grondwaarden zich steeds herhalen en zelfs ook weer in hun tegendeel schijnen om te slaan.

Vraag: Is deze recapitulatie een proces dat zich onontkoombaar aan de mens voltrekt of kunnen door een bepaalde houding of erkenningen de duur en de inhoud ervan mede worden bepaald? Kunnen familieleden of vrienden van een overledene door hun gedachten dit proces beïnvloeden?

Antwoord: Het laatste kan wel, maar het gebeurt niet zo dikwijls. Als u zich bewust bent van uzelf (u heeft uzelf leren aanvaarden niet alleen als de figuur, die u naar buiten toe voorstelt maar ook als hetgeen u werkelijk bent), dan betekent dat, dat dan de recapitulatie aanmerkelijk sneller verloopt doordat u de zaken aanvaardt. Als vrienden of bekenden hun betekenis onderstrepen - vooral als ze in de geest vertoeven natuurlijk - dan kan dit betekenen, dat er tijdelijk een vertraging of een verdieping van beleving optreedt ten aanzien van enkele fasen. Ik denk niet, dat je dit in tijdsduur kunt uitdrukken. Ik meen, dat de tijdsduur meer te maken heeft met je eigen mogelijkheid tot herbeleving en tot verwerken. Dat zal voor een ieder toch wel een beetje anders liggen.

Vraag; .....? (Vraag onverstaanbaar)

Antwoord: Als vrienden kennissen van beneden af aan overgegaan denken, dan moet u zich maar voorstellen dat de gladde vloer plotseling bobbeltjes gaat vertonen; de geest ligt dan op zijn snuffel in de herinnering voor dat hij het weet. Je kunt ze dus daarmee storen.

Je moet ze nooit proberen terug te trekken. Als je probeert hen bij een aardse situatie te betrekken die voor hen in feite verleden is, dan zul je daardoor in de hele recapitulatie die ze moeten doormaken trachten valse waarden in te schuiven. Dat betekent, dat de herinnering wordt beseft als niet juist en men a.h.w. teruggaat om dan toch de juiste herinnering te pakken te krijgen. Daarom zou ik zeggen: vrienden, bekenden of degenen die u lief gehad hebben, doen er het best aan om u, wanneer u bent overgegaan, alleen maar genegenheid te geven en die als een soort herdenken uit te stralen. Maar ze moeten nooit proberen herinneringen naar u toe te sturen met intensiteit of erger zelfs nog voortdurend te zitten zeuren als in het liedje: "I wish you

where here". Dat moet u die mensen niet aandoen. Zo zijn eindelijk van de wereld af en nu zit u hen weer terug te halen. Ik kan het mij best voorstellen, maar dat is toch wel erg egoïstisch.

Vraag: Welke geesteshouding is het best aan te nemen voor zover dat kan tegenover een overledene, maar dan in positieve zin?

Antwoord: Tegenover een overledene, wanneer men op aarde is, lijkt mij het volgende juist: besef de betekenis die de ander voor u heeft gehad. Besef ook, dat er een gemis is ontstaan - misschien door gewoonte of iets anders - maar dat u dit niet kunt compenseren op welke wijze dan ook dan door eenvoudig verder te gaan in uw eigen leven.

Probeer vooral niet een geestelijk contact met de ander tot stand te brengen door dwingende impulsen naar de geestelijke wereld te zenden. Geef desnoods te kennen dat u graag contact wilt hebben, maar doe dit dan op een meer passieve manier: ik sta open. Zeg nooit: kom nou. Dat is het verschil.

Ten laatste: herinner u al het goede dat de ander voor u heeft betekend. Probeer het kwade zo goed mogelijk te vergeten en ga verder met vandaag. Want wat gebeurd is, is door de dood voor allebei afgesloten. Die relatie is veranderd; die kan nooit meer zo bestaan. Ga dus in uw eigen wereld verder op uw eigen wijze. U doet daarmee de ander zeker niet tekort.

Vraag: Als lid van de Vrij-Katholieke kerk zijn wij gewend om onze pas gestorven leden en vrienden te laten herdenken in de gebeden met het doel om hen in de geest daarvan wat te laten opvangen. Is dat nuttig?

Antwoord: Ja, dat is wel nuttig. Niet het ritueel op zichzelf, dat zult u later wel ontdekken. Maar het feit, dat die herinnering er is en dat een mens probeert het geestelijk kostbaarste dat hij kan bedenken naar je toe te sturen, is een enorme liefdegave, dat is een gave van licht. Die speelt inderdaad een rol. En als dat doorgaat wanneer de recapitulatie ten einde is, zeker de eerste, dan kan het zelfs betekenen dat men zich daardoor gesterkt gevoelt en dus vlotter kan reageren in zijn nieuwe geestelijke wereld dan zonder dat het geval zou zijn. Dit laatste is echter niet zeker.

## **SLOTWOORD**

Vrienden, wij hebben ons best gedaan. Ik meen, dat wij zo reëel mogelijk op uw problemen zijn ingegaan. Ik weet, dat u veel dingen heeft gehoord, die u vroeger al heeft gehoord. Wij hebben ze nu wel samengevat in één geheel. Misschien heb ik hier en daar schijnbaar spottend geantwoord met gekke voorbeelden en dergelijke, maar als u de bedoeling ervan begrijpt, dan zal toch wel duidelijk worden hoe de zaak volgens mij in elkaar zit.

Wees nooit bang voor hetgeen u als licht of nooit af te dwingen.

Als je recapituleert, is het het "ik" dat nu leert te zien waaraan het voorbij is gegaan en zo te erkennen wat het bestaan in wezen is geweest.

Wie zo de ware feiten leest en ook zijn eigen denken, die vindt de harmonie waardoor hij ook anderen kan schenken meer licht en meer begrip. En dan zegje: Wat ik nu besef en nu vanuit mij zie, is datgene waartoe ik mij verhef wanneer ik dat eindelijk kan om vrij te zijn als geest en kracht en niet meer geketend ben hetzij als vrouw hetzij als man.