

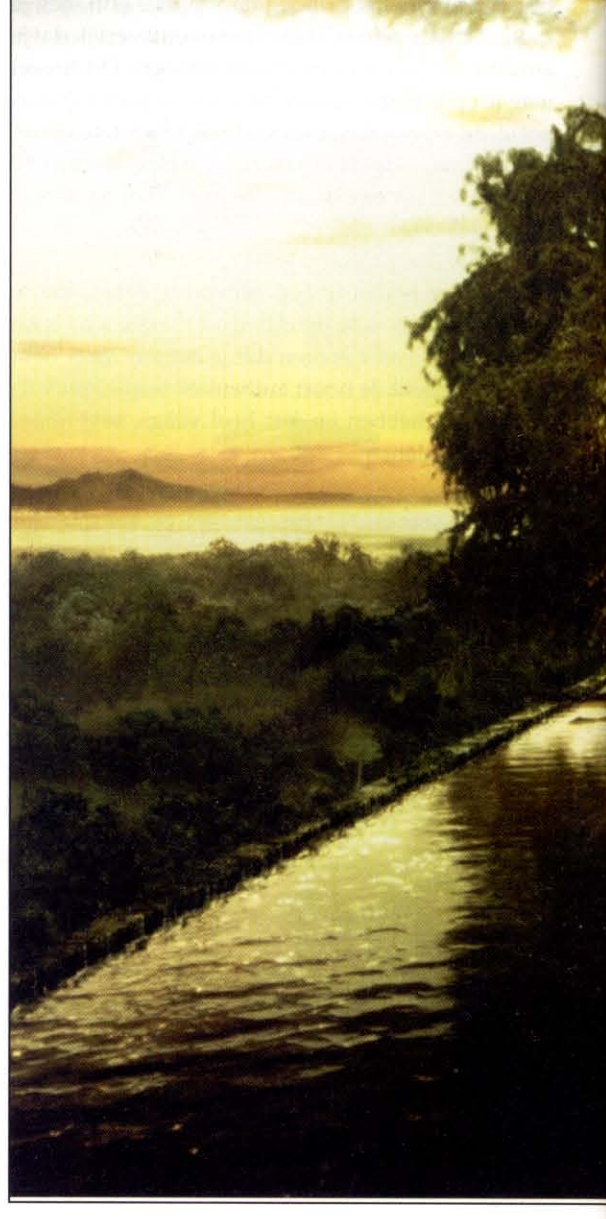
# Zelfdoding in een ander licht

Net als bij het maatschappelijk debat over euthanasie, ontbreekt een meer spirituele invalshoek bij de discussie over zelfdoding en de vraag hoe we daarmee om moeten gaan, meestal volledig. Wij leven in een cultuur die een enorme angst kent voor de dood. Dat geldt zowel voor diegenen die vanuit hun religie in een hiernamaals geloven als voor hen die menen dat er na de dood niets meer is. Vanuit die angst is het begrijpelijk dat zelfdoding nog steeds een enorm taboe is. 'Gewoon' sterven is al erg, laat staan dat je zelf een einde aan je leven maakt.

Als iemand een poging tot zelfdoding onderneemt, wordt hij dan ook meestal geconfronteerd met negatieve reacties als onbegrip, afkeuring, woede, verzet, gêne of ontkenning. Ook nabestaanden van zelfdoding krijgen vaak met dit soort reacties te maken. Zij voelen zich niet alleen afgewezen en in de steek gelaten door degene die een al of niet geslaagde suïcidepoging deed, maar ook door de buitenwereld. Die denkt al gauw dat er iets mis is met de achterblijvers, omdat die de suïcide(poging) niet hebben kunnen voorkomen. Zo drukt de maatschappelijke veroordeling van de daad vaak zwaar op hen. Maar ook veel in spiritualiteit geïnteresseerde mensen hebben vrij uitgesproken opvattingen en oordelen over zelfdoding. Zoals: 'Het levert slecht karma op en het duurt vele levens voor je dat verreffend hebt.' 'Het wordt afgekeurd door de geestelijke wereld. Je komt in een donkere, zware sfeer terecht en zult veel moeite moeten doen om een lichtere sfeer te bereiken.' 'Het is nooit de bedoeling, je moet het altijd zien te voorkomen, anders krijg je de volgende keer een nog veel zwaarder leven te verwerken.' Enzovoort.

## Evolutie van de ziel

Gelukkig krijgen we steeds meer inzicht in de evolutie van de ziel door vele levens heen en de bedoeling van deze ontwikkelingsweg. Vrij nuchtere, wetenschappelijk ingestelde psychologen, artsen en therapeuten deden en doen onderzoek naar het leven na de dood. Bijvoorbeeld door onderzoek naar BDE's (bijna dood ervaringen). Het boek van de cardioloog Pim van Lommel, Eindelooz Bewustzijn, is een bestseller geworden en heeft het grote publiek kennis laten maken met dit verschijnsel. Onderzoek naar het leven tussen levens in (Life Between Lives) is minder bekend. Dr. Michael Newton, een Amerikaanse regressie- en reïncarna-



tietherapeut heeft in de loop van zijn leven ongeveer zeventuizend mensen onder hypnose in contact gebracht met hun metabewustzijn, hun ziel, en zo een schat aan informatie vergaard over het tussenbestaan. Hij vroeg deze mensen, of liever hun ziel, naar het doel van hun levens, hun zielsplan, hun contact met leraren en gidsen, hun activiteiten en nog veel meer.

Uit deze onbevooroordeelde onderzoeken spreekt veelal een andere visie op de betekenis van leven en dood dan uit de oude religieuze geschriften van verschillende culturen. Vaak waren die religieuze opvattingen ook van invloed op de gechannelde boodschappen van voorheen. Daar zijn de boeken van Josef Rulof een goed voorbeeld van. De informatie die tegenwoordig doorkomt via mediums is

vaak anders van toon en meer in overeenstemming met de bevindingen van iemand als Michael Newton.

## Verbondenheid

Wat komt uit deze onderzoeken en gechannelde informatie naar voren?

Om te beginnen worden wij na onze dood nooit veroordeeld door de geestelijke wereld, wat we ook voor vreselijks gedaan hebben! Wijzelf zijn onze meest kritische beoordelaars. Wel worden we liefdevol gewezen op tekortkomingen en 'fouten', maar ze worden gezien als ervaringen die je nodig hebt om te groeien en die voortkomen uit een gebrek aan bewustzijn.

Als ziel maken wij een ontwikkeling door die tot doel heeft om een steeds hoger bewustzijn te ver-

We worden steeds wijzer en liefdevoller naarmate ons bewustzijn toeneemt



krijgen. We worden steeds wijzer en liefdevoller naarmate ons bewustzijn toeneemt. Ook worden we ons in toenemende mate bewust van onze herkomst als ziel en onze verbondenheid met anderen. We zijn met alles en iedereen verbonden en al onze ervaringen komen ten goede aan het geheel.

## Het belangrijkste is dat we de leerdoelen die we ons gesteld hebben bereiken

Als ziel zullen we alle mogelijke ervaringen een keer mee moeten maken voor onze groei. Sommigen doen er lang over op bepaalde lessen te leren, anderen hebben daar minder tijd voor nodig. Maar allemaal zullen we ooit moeten ervaren wat het is om daad te zijn, én hoe het voelt om slachtoffer te zijn. Hoe het is om onder erbarmelijke omstandigheden te overleven, maar ook wat het betekent om in overvloed te leven. Wat je in een mannelijk lichaam ervaart en hoe anders het is in het lichaam van een vrouw. En nog veel meer. Elke ziel heeft haar eigen karakter, voorkeuren en talenten. Die bepalen mede de keuze van de levens die zij leidt. Samen met haar gidsen en leraren ontwerpt de ziel tijdens het tussenbestaan en na een grondige evaluatie van het voorafgaande leven, een plan voor het volgende leven. Omstandigheden, het gezin, het lichaam, het karakter, toekomstige partners, het wordt allemaal van te voren gekozen, in samenwerking met de andere leden van onze zielengroep die een rol in dat leven zullen spelen. Het doel is om zoveel mogelijk ervaring op te doen.

## Vrije wil

Ook het vereffenen van karma speelt een belangrijke rol. Zo zullen we misschien met een geliefde zielsverwant de afspraak hebben om in dat leven als vijanden tegenover elkaar te komen staan. Misschien om te leren strijden en je ook weer te verzoenen en meteen een oud conflict op te lossen. Meestal leren we het meeste van een moeilijk leven, waarin we uitgedaagd worden om de problemen die we tegenkomen het hoofd te bieden. Ook de manier waarop we het leven verlaten is meestal onderdeel van het zielsplan, al zijn er vaak meerdere opties, afhankelijk van de keuzes die we tijdens ons leven maken. Want ondanks het zielsplan hebben we ook onze vrije wil en kunnen we andere wegen inslaan dan oorspronkelijk de bedoeling was. Het belangrijkste is dat we de leerdoelen die we ons gesteld hebben bereiken. Onze gidsen en hoger zelf begeleiden ons daarbij en zorgen ervoor dat we die personen en gebeurtenissen op onze weg tegenkomen die naar dat doel leiden.

Vanuit de gedachte dat we hier zijn om zoveel mogelijk verschillende ervaringen op te doen, zou het kunnen dat de ziel bewust kiest in een bepaald leven om er zelf een einde aan te maken. Wat zou daar de reden van kunnen zijn? Ik noem een aantal mogelijkheden.

## Onderdeel van het zielsplan

Het zou kunnen zijn dat een ziel als persoonlijkheid in een vorig leven totaal geen begrip heeft kunnen opbrengen voor een partner die een eind aan zijn leven heeft gemaakt. Misschien is hij of zij vol woede en frustratie achtergebleven en heeft hij het zijn of haar partner niet kunnen vergeven. Door als ziel te kiezen voor een situatie waarin zij als persoon zelf in de situatie komt waarin ze geen andere uitweg meer ziet, kan ze ervaren hoe je tot een dergelijke daad kunt komen. Mogelijk kan het bij een poging blijven om tot dat inzicht te komen en hoeft deze niet te slagen. Maar het is ook mogelijk dat een geslaagde zelfdoding een bijzonder belangrijke ervaring is voor de nabestaanden. Het kan voor een nabestaande een keerpunt in zijn leven zijn, waardoor hij op het spirituele pad terecht komt. De ervaring is meestal nog veel intenser dan een natuurlijke dood en kan het leven flink overhoop gooien. Iemand kan daardoor op zoek gaan naar de betekenis van zijn eigen leven en het leven in het algemeen en tot nieuwe inzichten komen. Hij kan belangstelling krijgen voor zijn eigen groeiproces en dat van anderen. Daardoor kan hij zachter, gevoeliger worden en mededogen ontwikkelen. De ziel die overgaat, kan daarmee het belangrijkste doel voor dat leven hebben bereikt en mag terugkeren naar 'huis'. Vaak zal ze vanuit die

dimensie degene die achterblijft willen ondersteunen. Zodoende kan een mooie relatie ontstaan die veel kan betekenen voor beiden als de achterblijver daar voor open staat.

Iemand die een suïcidepoging overleeft, kan zelf ook een verdere ontwikkeling doormaken, doordat hij of zij hulp zoekt en vindt bij een of andere (alternatieve) therapievorm. Niet zelden zal zo iemand de behoefte voelen om een opleiding te gaan volgen om andere mensen met een vergelijkbare problematiek te gaan helpen. De meeste genezers en therapeuten in het alternatieve circuit hebben zelf een niet gemakkelijk leven geleid en emotionele crises doorgemaakt. Velen hebben ooit een suïcidepoging gedaan, of liepen rond met plannen die ze nooit uitvoerden.

Een andere mogelijkheid is, dat het leven ondragelijk is geworden. Iemand is totaal vastgelopen en geen enkele hulp poging bereikt deze persoon meer. Dan kan het hoger zelf samen met de gidsen van deze ziel besluiten dat het geen zin meer heeft om verder te gaan. Mogelijk zijn de uitdagingen toch te groot geweest en heeft deze persoon op eerdere momenten de hulp die er ook vanuit die dimensie geboden werd, niet kunnen zien of toelaten. De ziel zal in dat leven niet geslaagd zijn, maar ze zal er niet om veroordeeld worden. Ze zal de problemen in een volgend leven wel opnieuw aan moeten gaan, maar misschien in een iets andere vorm, waardoor de kans van slagen anders is. Als een suïcidepoging slaagt, is er meestal sprake van medewerking van de gidsen. Zij kunnen er ook voor zorgen dat een poging mislukt. Dat gebeurt natuurlijk veel vaker.

Een ziel kan kiezen voor een leven als persoon met een psychische ziekte, bijvoorbeeld om te ervaren hoe het is om in extreme mate geen controle te hebben over je emoties. Tegelijk kan deze ziel als doel hebben om mensen in haar omgeving te leren empathie te ontwikkelen, of op een andere manier met gestestesziekten te gaan. Tevens kunnen karmische aspecten een rol spelen. Als de ziel haar zelf gestelde doelen van de kans van slagen anders is. In samenspraak met haar gidsen, om eruit te stappen. Een zelfdoding hoort dan tot de mogelijkheden. Misschien was dit onderdeel van het zielsplan, bijvoorbeeld om ook die ervaring een keer mee te maken. Maar het kan ook zijn dat dit een keuze is die later op zielsniveau gemaakt werd.

Dit zijn slechts een paar voorbeelden om duidelijk te maken dat we er niet zonder meer van uit kun-

nen gaan dat een zelfdoding altijd ongewenst en onbedoeld is.

Het moge duidelijk zijn dat ik hier geen pleidooi houd voor zelfdoding als oplossing voor meermid problemen. Mijn voorkeur gaat zonder meer uit naar een goede, adequate hulpverlening, die tot doel heeft de suïcide te voorkomen. Maar ook zou het mogelijk moeten zijn om diegenen die desondanks echt niet meer verder willen of kunnen, te helpen op een menswaardige manier te sterven.



## Taboe doorbreken

Het symposium 'Zelfdoding in een ander licht', dat op 21 januari 2012 gehouden wordt in Malden (bij Nijmegen) is bedoeld voor iedereen die hetzij professioneel, hetzij als ervaringsdeskundige met zelfdoding te maken heeft (gehad). Wij beogen daarmee het taboe op zelfdoding te doorbreken, het bespreekbaar te maken, waardoor het wat van zijn zwaarte verliest. Wij hopen dat hulpverleners daardoor gemakkelijker hun eigen oordelen en angsten opzij kunnen zetten en dat het ze kan helpen om beter naar mensen met een doodswens te luisteren, waardoor ze adequater hulp kunnen verlenen. Nabestaanden proberen we te helpen bij het vinden van antwoorden op de waarmorvraag, waardoor ze meer begrip en inzicht kunnen krijgen en ze wellicht met meer mededogen naar deze ervaring gaan kijken. Dat geldt ook voor diegenen die ooit zelf een poging ondernamen.

Wij zouden graag zien dat de lezingen, interviews en uitwisseling van ervaringen ertoe bijdragen dat de deelnemers op een andere manier naar zelfdoding gaan kijken; dat zij zich gesteund voelen en dat ze verrijkt met nieuwe inzichten naar huis gaan.

Voor informatie over het symposium: [www.spiritnieuws.nl](http://www.spiritnieuws.nl)  
Boeken van Michael Newton:  
'De zielenreis' en 'Zielsbestemming', uitgegeven door Altamira.  
[www.lifebetweenlives.nl](http://www.lifebetweenlives.nl)



Ellen Scheffer  
[www.ellenscheffer.nl](http://www.ellenscheffer.nl)  
[www.zelfdodinginhetlichtvandeziel.nl](http://www.zelfdodinginhetlichtvandeziel.nl)