



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

## 'Voltooid leven' en het zielsplan

In de discussie over euthanasie bij 'Voltooid leven' is het interessant om eens te kijken hoe dat omstreden voorstel zich verhoudt tot het idee van een zielsplan waarmee we naar de aarde komen om de evolutie van onze ziel te bevorderen. Wanneer is een leven eigenlijk 'voltooid'?



Hoe meer  
uitdagingen je aangaat...

...hoe sneller je  
ontwikkeling verloopt

**Z**o'n zielsplan maakt je ziel, samen met haar begeleiders in de geestelijke wereld, voordat ze naar de aarde komt. De uitwerking van het zielsplan in de vorm van het levensplan is een soort blauwdruk van je toekomstige bestaan, die alles bevat wat je nodig hebt om de lessen die je hebt afgesproken te leren. De keuze voor het gezin waarin je geboren zult worden is uiteraard een belangrijk uitgangspunt. Verder voorziet het plan erin dat je personen en situaties op je levenspad tegen zult komen die jou verder kunnen helpen. Heel vaak komen die lessen in de vorm van een behoorlijk pittige uitdaging die je al dan niet aan kunt gaan. Het is aan jou of je de kans benut of niet, daarin ben je vrij. Maar hoe meer je de uitdagingen aangaat, hoe sneller je ontwikkeling verloopt.

### Levensthema's

In elk leven zijn er bepaalde thema's die op de voorgrond treden, omdat ze nodig zijn in jouw ontwikkeling naar meer bewustzijn over wie je in essentie bent: een vrije, liefdevolle, stralende ziel met heel specifieke, persoonlijke eigenschappen en talenten. Om die in de wereld ten volle te kunnen ontplooiën en te laten zien, maak je een hele ontwikkeling door, die onmogelijk in één leven past. Daarom zijn er meestal vele levens nodig om alleen al één mogelijk thema uit te werken. Die thema's verschijnen in het begin vooral in hun negatieve aspect, om je datgene te laten zien en ervaren wat jou ervan weerhoudt om helemaal te zijn die je in wezen bent. Daarbij gaat het vooral om allerlei angsten en beperkende overtuigingen, of karaktertrekken die tegen je werken. Maar als je eenmaal geleerd hebt er goed mee om te gaan, kunnen de positieve aspecten de overhand krijgen en kun je als expert in dit thema ook een leraar voor anderen worden. Een aantal veel voorkomende thema's zijn: verantwoordelijkheid, autonomie, authenticiteit, liefde, compassie, vertrouwen en macht.

### Zielsplan

Als je bijvoorbeeld een probleem hebt met het thema macht, dan zul je een zielsplan hebben waarin dat gegeven een belangrijke rol speelt. Je zult in de loop van vele levens al geconfronteerd zijn met dit thema, zowel in positieve als in negatieve zin. Maar stel dat je in een reeks vorige levens zelf macht hebt uitgeoefend en je te weinig bewust bent geweest van de uitwerking daarvan op de mensen over wie jij macht had, dan zul je in dit leven mogelijk geconfronteerd worden met situaties waarin je overgeleverd bent aan de macht van anderen, waardoor je je weerloos voelt. Als kind ben je bijvoorbeeld afhankelijk van ouders die autoritair en weinig liefdevol zijn en in werksituaties heb je steeds leidinggevenden waar je mee in conflict raakt. Ook in relaties kom je altijd



partners tegen waarmee je een machtsstrijd voert of waarin je je onderdrukt voelt. Mogelijk ben je geneigd om de slachtofferrol te kiezen, omdat dat comfortabel is, of je wordt iemand die zich verzet tegen elke vorm van autoriteit. Het thema kan zich op veel manieren aandienen en jouw persoonlijkheid bepaalt voor een belangrijk deel hoe je omgaat met die uitdagingen op je pad. Ben je strijdlustig of leg je je snel neer bij situaties die je ogenschijnlijk toch niet kunt veranderen? Ga je elk conflict uit de weg, of ben je voortdurend boos? Wat je mag leren is om je minder afhankelijk te maken van situaties in de buitenwereld en meer in je eigen kracht te gaan staan, waardoor je stabiel en autonomer wordt. Dat betekent dat je meer vanuit je hart gaat leven, met compassie voor jezelf en anderen, dat je weet wat je waard bent en opkomt voor jezelf waar dat nodig is, maar ook weet wanneer er situaties zijn waar je geen invloed op uit kunt oefenen en die je alleen maar zo rustig mogelijk kunt ondergaan.

In elk leven zijn er bepaalde thema's die op de voorgrond treden, omdat ze nodig zijn in jouw ontwikkeling naar meer bewustzijn over wie je in essentie bent

*Ze hield van  
het leven en kon  
zo genieten van  
de kleine dingen*



### De laatste levensfase

Een aantal van de mogelijke lessen in een zielsplan, kan juist later in je leven een rol gaan spelen, namelijk als je lichamelijk en geestelijk achteruit gaat en misschien afhankelijk wordt van anderen voor jouw verzorging. Dat biedt je de kans te leren omgaan met een verlies aan zelfstandigheid dat voor de meeste mensen een schrikbeeld vormt. Hoe reageer je daarop? En wat kun je daarvan leren? En wat leren anderen van jou in dat proces? En hoe zinvol is lijden en afzien voor je? Heb je dat in dit leven of in vorige levens al genoeg meegemaakt en geleerd daar goed mee om te gaan, of ben je weinig geconfronteerd met fysiek en psychisch leiden van jezelf of anderen? Afhankelijk daarvan kan het een waardevolle levensles zijn, of een die niet veel meer bijdraagt aan je ontwikkeling.

Wat je kunt leren in zo'n laatste levensfase, afhankelijk van jouw persoonlijke thema's, zijn: overgave, het overwinnen van schaamte, hulp accepteren, minder kritisch zijn, zachter en liefdevoller worden, geduldiger, meer verbinding maken met mensen die je eerder in je leven niet toeliet, duidelijker zijn in je behoeftes, grenzen aangeven, of juist loslaten, de regie uit handen geven, of zelf oplossingen en alternatieven zoeken voor wat niet meer kan. Afhankelijk van je geestelijke toestand kun je daar meer of minder bewuste keuzes in maken.

### Sprong in ontwikkeling

Zoals bij elke situatie die je ziel graag wil meemaken om erdoor te groeien, ben je als persoon vrij om ermee om te gaan zoals jij zelf verkiest. Hoe meer bewustzijn je ontwikkeld hebt gedurende je leven over wie jij bent en wat je hier komt doen, hoe bewuster je keuze kan zijn om deze laatste levenslessen te accepteren, of niet. Mogelijk is het voor jou niet nodig om deze laatste fase helemaal mee te maken, maar misschien is het voor een ander juist een prachtige gelegenheid om een flinke sprong in zijn of haar ontwikkeling te maken. Het kan ook zijn dat je afspraken hebt gemaakt met andere zielen om door jouw eigen proces dat van hen te bevorderen, als een vorm van dienstbaarheid.

Ook als je het zielsplan betreft in je keuze ben je vrij om daarin zelfstandig een besluit te nemen, zolang je daar nog toe in staat bent. Overigens kan het heel goed de keuze van jouw ziel zijn dat het genoeg is zo. Door als persoon voor euthanasie te kiezen, volg je mogelijk de wens van je ziel. Dat kan een autonome beslissing zijn die ook goed zou kunnen passen in een zielsplan met het thema autonomie. Misschien heb je je in vorige levens en in dit leven wel teveel aangepast aan het oordeel van anderen, bijvoorbeeld de kerk, en mag je nu leren om zelf te beslissen. Maar de ziel zou ook kunnen kiezen voor een vorm van dementie, om juist het hoofd uit te schakelen en meer te gaan voelen en ervaren zonder tussenkomst van het denken.

## Mijn moeder

Ik wil dit betoog graag illustreren met een persoonlijk voorbeeld, het laatste hoofdstuk van het leven van mijn moeder, die twee jaar geleden op 94 jarige leeftijd is overleden.

Gedurende haar lange leven heb ik nooit een erg liefdevolle band met mijn moeder gehad. Zij was behoorlijk getraumatiseerd door de oorlog en heeft dat nooit goed verwerkt. Ze had een krachtige persoonlijkheid met een moeilijk, dominant karakter, maar ze was wel een inspirerende, boeiende, enigszins excentrieke vrouw, die graag in het middelpunt van de belangstelling stond. Ze was altijd opvallend en smaakvol gekleed, had lange gelakte nagels en droeg lippenstift bijna tot aan haar dood. Ze kwam uit een intellectueel en kunstzinnig, niet-religieus gezin, net als mijn vader en had belangstelling voor cultuur en spiritualiteit.

De laatste tien jaar van haar leven, toen mijn vader overleden was, bezocht ik haar elke week. Dat was een hele opgave. Haar energie was vaak giftig en het vroeg van mij veel bewustzijn om die niet teveel binnen te laten komen. Haar geest bleef bijna tot het laatst helder als glas. Fysiek kon ze steeds minder, de laatste twee jaar kwam ze haar huis en vaak ook haar bed niet meer uit.

## Onverwerkte pijn uit haar verleden

Ooit had ze, samen met mijn vader, besloten dat ze euthanasie wilden als ze beiden lichamelijk achteruit zouden gaan. Ze werden lid van de NVVE en kregen de papieren thuis, maar vulden ze nooit in. Wel had mijn moeder op het laatst aangegeven dat ze niet in het ziekenhuis opgenomen wilde worden en geen levensverlengende handelingen uit wilde laten voeren, indien dat noodzakelijk zou zijn.

Ze was er de laatste jaren lichamelijk slecht aan toe en ze had regelmatig heftige, bijna ondragelijke pijnen, waarvan ik niets snapte, omdat ze verschenen en ook weer verdwenen. Totdat ik tot het inzicht kwam dat haar lichaam op die manier de onverwerkte pijn uit haar verleden aan het verwerken was.

## Mijn moeder wilde kennelijk de beker van haar leven tot de laatste druppel leegdrinken

Toch hield ze van het leven en kon ze genieten van kleine dingen, zoals een lekker kopje koffie, of een mooi gedicht. Haar hulpen droegen haar op handen, omdat ze altijd vol belangstelling naar ze was, ze hen waardevolle adviezen gaf en hun dromen met ze besprak. Daar was ze echt goed in en ik vertelde haar dat ze op die manier toch nog een belangrijke rol in het leven van anderen kon spelen, al voelde ze zich zelf behoorlijk nutteloos, omdat ze bijna niets meer kon.

## Laatste fase

Voor de dood was ze trouwens helemaal niet zo bang, ze geloofde in het voortbestaan van de ziel. Ze stond in contact met mijn overleden vader en zong 's avonds liedjes voor hem. Toch had ze geen haast om naar hem toe te gaan. Mijn moeder wilde kennelijk de beker van haar leven tot de laatste druppel leegdrinken. Toen ze uiteindelijk toch, tegen haar zin, in een verpleeghuis terecht kwam, omdat het echt niet anders meer kon, was ze twee dagen later overleden.

Ondanks mijn moeizame relatie met mijn moeder heb ik veel geleerd van deze laatste fase van haar leven. Wat hielp was, dat ik soms bewust contact maakte met haar op zielsniveau en dan gesprekken had met haar ziel. Ook deed ik een sessie bij een reïncarnatietherapeut en daar zag ik de oorsprong en ontwikkeling van onze relatie in meerdere vorige levens. Dat gaf veel inzicht en stemde me milder naar deze complexe vrouw, die ik kennelijk gekozen had om in dit leven mijn moeder te zijn.

Driekwart jaar na haar dood zocht ze contact met me, zoals ze dat al lang geleden beloofd had. Ik kon haar vergeven en zij mij en sindsdien hebben we een veel betere verstandhouding gekregen.

## Contact met je innerlijke leiding

De vraag wanneer een leven voltooid is zullen we nooit voor een ander kunnen beantwoorden, dat kun je alleen zelf. Het helpt als je daarbij goed kunt luisteren naar de stem van je ziel. Vaak lukt dat beter als je op het laatst van je leven op jezelf teruggeworpen bent en je noodgedwongen naar binnen keert, omdat de buitenwereld steeds kleiner wordt. Dat biedt je een prachtige kans om werkelijk contact te maken met jouw innerlijke leiding, als voorbereiding op je reis naar huis.