

# NIEUWSBRIEF WEDERZIJDS VOORJAAR 2012

Om te beginnen een foto van de opening van onze conferentie 'Hoe kunnen we stervenden en gestorvenen begeleiden?' op 21 april j.l. in de Maartenskerk en het conferentieoord De Koningshof in Doorn. Het was een stralende dag met veel mogelijkheden tot verdieping. We waren blij met de grote belangstelling!



Er waren die dag rond de 180 deelnemers aanwezig. Velen van hen krijgen dit keer voor het eerst de Nieuwsbrief van Wederzijds. We hopen dat u ook verder in ons werk geïnteresseerd zult zijn.

In deze Nieuwsbrief vindt u nog geen verslag van deze conferentie. Er wordt nog aan gewerkt; het verslag zal t.z.t. op de website worden geplaatst. Wel treft u een artikel aan van Gerard Reijngoud over de stichting Kunstwens, die zich op de conferentie heeft gepresenteerd. We waren onder de indruk van hun werk en willen hen hier graag de ruimte geven. Verder vindt u een artikel van Marijcke van Hasselt, die indertijd het initiatief tot Wederzijds heeft genomen. Zij heeft al meer dan 40 jaar studie gemaakt van de 40-dagen-tijd, de tijd na het overlijden die een gestorvene nodig heeft om in de geestelijke wereld te ontwaken. Een lezenswaardig geheel! Een vast onderdeel van de Nieuwsbrief is de agenda. Daarnaast vindt u een artikel over het voorlezen voor gestorvenen in Huize Valckenbosch en een oproep om donateur te worden van stichting Wederzijds.

Namens het bestuur, Ingrid Deij

## Een bijzondere presentatie op de Wederzijds-conferentie van 21 april jl. De kunstwens van ernstig zieke kinderen.

Gerard Reijngoud



De Stichting Kunstwens is sinds april 2004 actief. Zij vervult voor ernstig zieke kinderen een 'kunstwens'. Meer dan 80 beeldende kunstenaars werken voor deze stichting.

Kunstenaars werken op een vrijwillige basis met ernstig zieke kinderen. Een kunstschilder, graficus, beeldhouwer, of schrijver maakt samen met een ernstig ziek kind een kunstwerk. Een gesprek tussen het kind en kunstenaar wordt gevoerd, een plannetje gemaakt en vervolgens wordt aan het werk gegaan. De kinderen maken een uniek werk waarin zij in beeld kunnen brengen wat zij beleven of wensen. Zo maken zij, tekeningen, etsjes, schilderijen en verhaaltjes. De begeleidende kunstenaars heten officieel 'beeldende kunstenaars' en dat is hier wel zeer

toepasselijk. Het kind wordt immers gevraagd dat wat in hem leeft te verbeelden. En dat beeld toont altijd een primaire ervaring of belangstelling: 'Ik houd van dansen', 'De bloemen uit de tuin' en zo voort, maar dwars daar doorheen worden ook wensen, angsten, ontkennen, verdriet en de acceptatie van de situatie van waarin het kind zich bevindt zichtbaar. De kracht van het beeld, vooral het zelfgemaakte, is dat daarin zowel het alledaagse 'ik' als het eeuwige 'ik' van het kind zich kan uiten. Zowel het resultaat als het proces van het maken zelf roepen bij de kinderen een vreugde op die van binnenuit komt. En dat kan wel eens meer zijn dan een vreugdevol moment of een warm, ondersteunend gesprek. Zorgvuldig wordt bekeken wie van de kunstenaars voor welk kind wat kan betekenen.

Onwillekeurig moest ik bij de 'Kunstwens- kunstenaars' denken aan een oud liedje uit de musical Charlie and the Chocolate Factory: 'Candy Man' van Sammy Davis (jr) dat lang geleden in de hitparade op de eerste plaats stond. De Candy Man maakt de heerlijkste snoeperijen die tegelijkertijd ook nog iets meer kunnen betekenen. Een paar regels uit het liedje:

.....'Who can take a rainbow, wrap it in a sigh  
Soak it in the sun and make a groovy lemon pie  
Who can take tomorrow, dip it in a dream  
Separate the sorrow and collect up all the cream  
The Candy man, the candy man can  
The Candy man can, 'cause he mixes it with love  
and makes the world taste good'....

Zoals de Clini-Clowns voor ernstig zieke kinderen een moment van 'even loskomen en ontspannen' verzorgen en de stichting 'Achter de regenboog' kinderen helpt met het verwerken van het overlijden van een dierbare, door het geven van antwoordrichtingen op allerlei vanzelfsprekende en diepgaande vragen, zo helpt de stichting Kunstwens met door het kind zelfgekozen beeldentaal.

Voor verdere informatie:

Stichting Kunstwens, Jericholaan 25, 3061 HA Rotterdam, 06-22622222

Website: [www.kunstwens.nl](http://www.kunstwens.nl) E-mail: [info@kunstwens.nl](mailto:info@kunstwens.nl)

Giften en donaties, aftrekbaar voor de belasting, altijd welkom: Bank nr. 14.68.36.677 Stichting Kunstwens Den Hoorn

## Voorlezen voor gestorvenen in Huize Valckenbosch in Zeist

Ingrid Deij

Ieder mens die wat ouder is heeft een of meer gestorvenen 'om zich heen'. Soms kun je daar wat van ervaren. Nadat mijn grootmoeder in juli 1985 gestorven was, beleefde ik een kleine twee maanden na haar overlijden, dat zij het moeilijk had, haar weg nog niet kon vinden. Ik ervoer een soort grijze sfeer om haar en mij heen. Dit was voor mij een totaal nieuwe ervaring, waar ik niet goed raad mee wist. Ik sprak erover met Siegwart Knijpenga, toendertijd geestelijke van de Christengemeenschap in Zeist. Hij gaf me het advies om mijn grootmoeder voor te lezen, en wel uit 'Theosofie', een boek waarin Rudolf Steiner onder meer beschrijft wat de mensenziel doormaakt na het sterven. Ik ben daar vrij argeloos mee begonnen. Tot dat moment had ik alleen nog maar aan de antroposofie gesnuffeld, het was allemaal nog niet zo toegankelijk voor me, maar het boeide me wel. Het was wonderlijk om tijdens het voorlezen te merken hoe helder de tekst werd, ook voor mijzelf. Geleidelijk verdween de spanning die ik gevoeld had en ik stopte ermee. Kennelijk had mijn grootmoeder 'de weg' kunnen vinden?

Met deze ervaring in het achterhoofd en met inmiddels veel meer gestorvenen om mij heen kwam ik op het idee om samen met anderen in een zekere regelmaat voor gestorvenen te gaan voorlezen. In de boeken van Rudolf Steiner bleek er veel over te vinden, met name in zijn voordrachten tijdens de Eerste Wereldoorlog, toen velen onder zijn gehoor dierbaren hadden verloren. Terwijl dat idee in mij rijpte en ik naar maatjes zocht, bleek dat er zomaar drie mensen bereid bleken om mee te doen. Ook zij hadden ervaring met het voorlezen. Ze hoopten dat het in een groep voorlezen een steun in de rug zou geven om het ook te kunnen volhouden. En toen hield Bastiaan Baan een lezing in Huize Valckenbosch over 'Broederschap tussen levenden en gestorvenen'. Een bewoonster sprak hem aan met de vraag of het mogelijk zou kunnen worden om in Huize Valckenbosch voor de gestorvenen te gaan voorlezen. Zo kwamen 'vraag en aanbod' bij elkaar. Ik vertel het zo uitvoerig, om u te laten meebeleven dat dit initiatief 'aan de tijd' bleek. Waren het de gestorvenen zelf die ons hebben geïnspireerd?

Vorig jaar zomer zijn we ook echt begonnen. We hadden samen overlegd wat we zouden lezen en kozen voor de Voordrachten over het Johannes-evangelie van Rudolf Steiner. Tijdens het waken in de drie dagen na het overlijden wordt er meestal uit het Johannesevangelie zelf gelezen. Het leek zinvol om daarbij aan te sluiten, maar er zijn natuurlijk veel meer mogelijkheden om te kiezen.

Sinds augustus 2011 komen we iedere twee weken bijeen in de kapel van Valckenbosch en lezen dan alle vier een passage uit het boek. We bereiden het lezen thuis goed voor, zodat je de woorden niet voor het eerst ziet en in de tekst 'verdrinkt'. Door het van tevoren te lezen kun je ook beter naar jezelf luisteren – juist het luisteren blijkt belangrijk om contact te krijgen met gestorvenen. Omdat de (levende) aanwezigen hoogbejaard zijn, kan het niet al te lang duren. Rekening houdend met hun concentratieboog lezen we ± een half uur. Een kaars wordt aangestoken, we openen met een spreuk voor de gestorvenen (zie volgende pagina) en zijn even stil om ons te concentreren op de gestorvene(n). Dan begint iemand te lezen, na enige tijd neemt een ander het over, en zo verder. We sluiten af met het Onze Vader – waarbij het woord 'Onze' ook gevuld is met de gestorvenen. Daarna wordt de kaars gedoofd en gaat iedereen zijns weegs. Aanvankelijk waren er heel wat ouderen bij aanwezig, na een paar weken bleven degenen over die er nu elke keer bij zijn, rond de 12 bewoners. Ook kwam er nog iemand bij die bereid is voor te lezen, als een van de vaste lezers een keer verhinderd is.

Wat zijn nu onze ervaringen? Steiner geeft aan dat je, om de gestorvenen ook echt te bereiken, zelf de tekst die je leest moet doorvoelen. Het gaat dus niet alleen om 'snappen wat er staat', maar vooral om je er voelend mee te verbinden. Het bijzondere voor ons is, dat we vaak na afloop zo opgetogen zijn over wat we hebben gelezen. We voelen ons vervuld, de inhoud heeft ons verrijkt. Er is ook een beleving van 'samen' – samen hebben we gelezen, samen hebben we geluisterd, samen hebben we getast naar hun aanwezigheid.

Het gebeurt me nog wel eens, dat ik, op de fiets onderweg naar Huize Valckenbosch, merk dat bepaalde gestorvenen me te binnen schieten. Ik nodig ze dan van binnen uit om met me mee te gaan. Tijdens de spreuk probeer ik met warme gevoelens bij ze te zijn.

We hebben de indruk dat het zinvol is om het ritme van voorlezen niet te doorbreken. Daarom gaan we ook tijdens de vakantie maanden door, met de hulp van degene die bereid is in te springen.

Van bewoners van Valckenbosch horen we dat ze erg blij zijn met het initiatief – 'het hoort hier thuis, het past bij hoe we hier met elkaar leven'.

## Spreuk voor de gestorvenen

Geister Eurer Seelen, wirkende Wächter,  
Eure Schwingen mögen bringen  
Unserer Seelen bittende Liebe  
Deiner Hut vertrauten Sphärenmenschen,  
Daß, mit Eurer Macht geeint,  
Unsere Bitte helfend strahle  
Der Seelen, die sie liebend sucht.

Geesten van uw zielen, werkende wachters,  
neem de liefde op uw vleugels  
die wij biddend willen zenden  
aan d'u toevertrouwde sferenmensen.  
Moge met uw macht vereend  
onze bede helpend stralen  
voor de zielen die zij innig zoekt.

Uit: 'Door de poort van de dood' – teksten en meditaties van Rudolf Steiner, ed. Christofoor, ISBN 9060383486



Aartsengel Rafaël, glaskunstwerk van Benno Sloots

## Wat beoogt Wederzijds?

Sinds 2009 geeft de stichting Wederzijds vorm aan antwoorden op de vraag, hoe je bewuster en spiritueler met het sterven kunt omgaan. Wij organiseren daartoe o.a. conferenties rondom de vele thema's die hiermee samenhangen. Wij zien informatie, ontmoeting en studie als middel om bewustzijn te wekken voor een meer spirituele stervenscultuur. We richten ons op iedereen die zich – persoonlijk of beroepsmatig – bezint op de grote levensvragen rondom het sterven, de dood en het leven na de dood. Onze inspiratie hiertoe komt vanuit de Antroposofie en de Christengemeenschap.

Een belangrijk uitgangspunt is, dat het niet alleen om onze eigen behoefte gaat, maar ook om die van de gestorvenen – zij verlangen naar onze aandacht, liefde en betrokkenheid.

Zie verder onze website: [www.wederzijds-stervenscultuur.nl](http://www.wederzijds-stervenscultuur.nl)

## Wilt u ons steunen?

Om een initiatief als Wederzijds gestalte te kunnen geven is geld nodig, warm schenkgeld, uit jaarlijkse bijdragen, donaties en andere giften. Heel belangrijk daarbij is een vaste kring van donateurs, die het werk van Wederzijds regelmatig ondersteunen. Vanzelfsprekend is iedere bijdrage welkom! Wilt u donateur worden, meld u dan aan bij het secretariaat via: [info@wederzijds-stervenscultuur.nl](mailto:info@wederzijds-stervenscultuur.nl) Vermeldt u daarbij s.v.p.: naam, adres, postcode en woonplaats, telefoongegevens en uw mailadres.

U kunt uw bijdrage storten op rekening 39.04.20.751 bij de Triodosbank t.n.v. Stichting Wederzijds te Zeist. Voor buitenlandse donateurs: IBAN code: NL28 TRIO 0390 4207 51 en BIC code: TRIO NL 2U. Stichting Wederzijds is ingeschreven bij de K.v.K. onder nr. 30267938 en is door de belastingdienst aangemerkt als Algemeen Nut Beogende Instelling, awaardoor schenkingen (in Nederland) fiscaal aftrekbaar zijn; wij informeren u daar graag over.

## Agenda

- Zwitserland, 15 – 19 oktober 2012: De Gerhard Reisch-stichting en de Arbeitsgemeinschaft Sterbekultur van de Zwitserse Antroposofische Vereniging organiseren een seminar over de vraag: *“Hoe kan het werk van Gerhard Reisch in de komende decennia mensen en aarde dienen?”* Plaats van samenkomst is het Benedictijner klooster Fischinger aan de Zwitserse kant van de Bodensee, gelegen in een prachtige omgeving.

De deelnemers zullen op een actieve en creatieve manier werken met de spreuken en originele schilderijen van Gerhard Reisch (1899 – 1975). De verschrikkingen in 2 wereldoorlogen brachten hem tot over de grens van de dood. Zijn werk omvat honderden schilderijen en spreuken, gedichten en gebeden m.b.t. de wereld rond het sterven en daarna, Christus, natuurwezens en de menselijke ontwikkelingsweg.

Publicaties van de teksten en platen: Het Dodenboek (opgenomen in *The Book of the Dead*), De Ontwikkelingsweg (map: *Ein Erkenntnisweg in Bildern / A Path of Knowledge in Pictures*) en Uit de wereld van de elementenwezens (aan de Nederlandse vertaling wordt gewerkt; map: *Aus der Welt der Elementarwesen / From the Realm of Elemental Beings*).

Voor nadere informatie zie [www.gerhardreisch.com](http://www.gerhardreisch.com)

## Ritmische geheimen rond het sterven: De 40-dagentijd

Marijke van Hasselt

“Je moet er maar eens op letten, op de 40<sup>e</sup> dag na het sterven gebeurt er iets.” Dat vertelde iemand eens aan een goede vriend. En deze ontdekte dat dit waar was, ook uit verhalen van anderen, die hij het vroeg of vertelde. Kijk zelf maar eens.

De 40<sup>e</sup> dag na een sterven is ook in ons land een dag waarop wordt stilgestaan bij een overledene. Hoewel bescheiden in omvang kunnen we toch spreken van een traditie. We ontmoeten het als gebruik in de r.k-kerk, maar ook bij privé georganiseerde bijeenkomsten en in sommige hospices en waaggroepen. Het is een traditie ondanks dat men over het algemeen niets weet over achtergrond, reden of bron.

Al sinds mensenheugenis heeft het getal 40 kennelijk een specifieke betekenis met betrekking tot een tijdsaanduiding. Veertig dagen is de duur van o.a. de zondvloed, het verblijf van Mozes op de berg Horeb, het verblijf in de woestijn, de vastentijd voor Pasen, de tijd tussen Pasen en Hemelvaart, de bruidstijd, de wittebroodsweken, de kraamtijd, de officiële rouwperiode, de quarantaine (quarante = 40!). Het eerste lachje van een kind kan je ontdekken op de 40<sup>e</sup> dag na de geboorte. Veertig dagen is

de kritische grens voor een hongerstaker. In de medische wereld wordt 40 dagen of 6 weken algemeen ervaren als een periode nodig voor genezing. Veertig weken duurt een zwangerschap, in veertig jaar voerde Mozes het Joodse volk terug uit Egypte. "Het leven begint bij 40." Waarom 40?

Alle ritmisch terugkerende gebeurtenissen zijn aardse afspiegelingen van een kosmische werkelijkheid. Dit is gemakkelijker herkenbaar als het ritme met het getal 4 (maanfasen), 7 (planeten) of 12 (dierenriem) te maken heeft. Maar voor de achtergrond van het ritme van 40 is die oorsprong onduidelijker, alsof het zijn geheim niet zomaar wil prijsgeven. Hier lijkt het kosmische spiegelbeeld alleen in omgekeerde richting te vinden, namelijk vanuit wat t.a.v. deze tijdsspanne op aarde beleefd en herkend wordt. Als we ons daarin verdiepen, zien we dat die periode van 40 (dagen, weken, maanden, jaren) eigenlijk steeds te maken heeft met een periode van eerst een ingrijpende gebeurtenis, vervolgens een tijd van rijping en tenslotte een metamorfose, een overgang naar een nieuwe fase en de vreugde die daarbij hoort.



Heel verrassend kwam bij mijn zoektocht naar het geheim achter het ritme van 40 opeens het kosmisch oerbeeld van het graalsgebaar op: de zon, de zonnegeest, indalende in een maanvormige schaal, een samengaan van het ritme van de 12 stappen van de zon in een jaar langs de dierenriem en het maanritme (28 dagen van volle maan naar volle maan), zoals vanuit de aarde kan worden beleefd. Het is een weergave van de door de opstandingskracht van de zon (de zonnegeest) opnieuw gewekte, omhoog gestuwde maankrachten. Dit symbool is niet aan een bepaalde cultuur of godsdienst gebonden. Men komt het in velerlei culturen tegen,

bijvoorbeeld in dit Egyptische amulet.

In de christelijke esoterische literatuur blijkt dit beeld verbonden met een bijzondere, diepe betekenis. Veertig is een incarnatiegetal, iets wil op aarde komen. Het is alsof na een periode van duisternis opeens het licht doorbreekt, dat zich door inwerking van een hogere kracht van binnenuit kon ontwikkelen. In deze hogere impulserende kracht kan de blijvende verbinding van Christus met de aarde herkend worden, de gebeurtenis die wij vieren met Hemelvaart, 40 dagen na Pasen. Deze fundamenteel ingrijpende gebeurtenis lijkt deze unieke omvormingspotentie in relatie tot het getal 40 te hebben vernieuwd en versterkt. Wellicht dat daardoor de werking in onze tijd veel algemener ervaren kan worden.

In de periode na het sterven kan de 40-dagentijd dus ervaren worden als bij uitstek vol betekenis. Vaak vertellen mensen over een opvallende gebeurtenis op de 40<sup>e</sup> dag, al dan niet in de natuur. In de Rooms-katholieke kerk wordt die dag een mis opdragen. In oosters-orthodoxe landen wordt de 40<sup>e</sup> dag na het sterven gevierd met een maaltijd: in Bulgarije omdat op die dag de ziel het huis verlaat, in Rusland omdat de ziel na 40 dagen rondgedoold te hebben op aarde de hemelpoort binnen kan vliegen, in Georgië omdat de ziel dan opgenomen wordt in het paradijs. Maar ook in de Joodse, Boeddhistische en de Islamitische cultuur en bij sommige inheemse Zuid-Afrikaanse stammen staat men stil bij de 40<sup>e</sup> dag na het sterven.

Wat hier ervaren wordt komt overeen met wat Rudolf Steiner beschrijft als de weg van de ziel na het sterven. Hij geeft aan dat, nadat de overledene in de eerste 3 1/2 dag omringd is geweest door zijn levenspanorama, hij zich in de eerste tijd daarna veelal nog niet kan oriënteren, omdat hij door het licht verblind wordt. Maar vervolgens wordt verteld hoe deze – gesterkt vanuit de geest – dan na die periode zijn nieuwe omgeving opeens bewuster waar kan nemen en zijn weg in de zielenwereld kan vervolgen.

Als we gaan ontdekken wat er in de 40 dagen na het sterven plaatsvindt, kunnen we met des te meer eerbied kijken naar het proces waarin de gestorvene zich dan bevindt en ook vermoeden dat dit soms een zware weg is. We kunnen in deze periode van 40 dagen proberen deze mensenziel te ondersteunen door alleen of in een groep aan de gestorvene te denken, te bidden, hem te bemoedigen en/of een tekst voor te lezen waarin dit proces een rol speelt. Zo helpen we de ziel om de kracht te ontvangen, die hem vanuit de kosmos en de natuur tegemoet komt.

Het open gaan staan voor dit ritme van 40, daarmee te gaan leven, is een heel verrijkende ervaring. Hetgeen zelf beleefd werd, wordt bevestigd. In de waakgroep Aurora (Apeldoorn, 2000-2010) werd – na de waakperiode van de eerste 3 ½ dag na het sterven – elke avond tot de 40<sup>e</sup> dag op een afgesproken moment door de wakers een spreuk gelezen voor die gestorvene. Op of nabij die 40<sup>e</sup> dag werd dit proces in een bijeenkomst afgerond. We stonden stil bij deze overledene en evalueerden de vraag om te waken. Ook heb ik meegemaakt dat vrienden van een overledene op de 40<sup>e</sup> dag na het overlijden bijeenkwamen en iedereen nog iets vertelde.

Juist doordat het omgaan met deze periode van 40 dagen in ons land niet tot een vaste vorm of traditie is gesteld, zijn wij vrij hier zelf vanuit eigen inzicht vorm aan te geven.

Iets van deze processen wordt herkenbaar in het eerste deel van een spreuk van Gerhard Reisch:

*Als de geest  
de aardse omhulling verlaten heeft,  
doorloopt hij na de terugblik,  
als in een droom tastend,  
schemerende verten.  
Hij vindt geen rust in het al  
zonder steun van het lichaam.  
Langzaam slechts  
ontworstelt zich bewustzijn.  
Nog aardgebonden is de ziel,  
kan zich niet ontdoen van aardse zwaarte.  
Smartelijk  
moet zij de loutering voltrekken  
en haar zinnen richten op geestesrijken.  
Zij smelt weg  
tot op het laatst de edele kern rest  
bevrijd van aardse slakken  
het lichtend ik-kristal .....*

Zie o.a.: Rudolf Steiner, *De kringloop van het jaar*, GA 223 (Zeist 2005); Rudolf Steiner, *Meditaties voor de weken van het jaar*, m.n. de weekspreuken 17 t/m 22 (uit GA 40, Zeist 2000); Rudolf Steiner, *De wereld van de gestorvenen*, GA 141 (Zeist 2007); Rudolf Steiner, *Aus der Akasha-Forschung, Das Fünfte Evangelium*, GA 148 (Dornach, 2003), deels in *Het Vijfde Evangelie* (Amsterdam, 2012); W. Hoerner, *Kosmische Rhythmen im Menschenleben* (Stuttgart, 1990); R. Meyer, *Rhythmische Geheimnisse* (Stuttgart, 1956); Sergej Prokofieff, *Byline, Ruische Sage* (Dornach, 1992); Michael Debus, Gundhild Kacer, *Handelingen rond het sterven* (Zutphen, 2003); Gerhard Reisch, *A Book of The Dead*, waarin ook de spreuken van Het Dodenboek in Nederlandse vertaling (Bruckfelden, 2005).

Uw reactie op dit artikel is welkom bij Marijcke van Hasselt: [van.hasselt@wxs.nl](mailto:van.hasselt@wxs.nl)