



*Informatie, ontmoeting,  
uitwisseling en studie  
rondom een vanuit de antroposofie  
en de Christengemeenschap  
geïnspireerde stervenscultuur*

## **Nieuwsbrief nr. 3**

Juni 2011

Redactie : Ingrid Deij, Maria Muijderman

### Van de redactie

We willen u weer informeren over de ontwikkelingen bij Wederzijds sinds onze derde studiedag "Nabij zijn rondom sterven" op 27 november 2010. Een uitgebreid verslag van deze dag is u per email toegestuurd. Er is via de mail een evaluatie gehouden onder de deelnemers van deze dag, waarop veel reacties zijn gekomen die ons waardevolle informatie hebben opgeleverd. Zo hebben wij meer inzicht gekregen welke wensen er zijn voor volgende activiteiten en welke zaken verbetering behoeven.

Het bestuur heeft inmiddels niet stilgezeten, al hebt u sindsdien niets meer van ons gehoord. We namen drie besluiten voor de komende tijd:

- In 2011 richten we ons meer op de mogelijkheden om contacten te leggen met regionale initiatieven op ons terrein.
- Vanuit een schenking van de IONA-Stichting voor zaken die te maken hebben met de P.R. wordt onze flyer geactualiseerd, de website verder ontwikkeld en een brochure geschreven over aandachtspunten rondom het sterven.
- Voorjaar 2012 wordt een volgende studiedag georganiseerd, waar onder meer het thema 'Aandacht voor de gestorvenen' wordt belicht.  
Bovendien waren we op zoek naar nieuwe bestuursleden, vanwege het afscheid van Yvonne van Delft en Els Backhuijs (Els blijft lid van de Klankgroep). Gelukkig zijn er twee mensen bereid gevonden kennis te komen maken met het bestuur.

Inmiddels is de tekst van onze flyer herzien. Als u af en toe op onze website kijkt, is u misschien opgevallen dat daar al meer te vinden is. Nieuw is bijvoorbeeld: "Teksten ter inspiratie": een plek waar maandelijks een andere inspirerende tekst wordt geplaatst die, gezien vanuit onze thema's, op dat moment actueel lijkt te zijn.

Met onze Klankgroep bereiden we het thema "aandacht voor de gestorvenen" inhoudelijk voor. In gezamenlijk gesprek worden de eigen vragen en ervaringen uitgediept.

We stellen het op prijs wanneer er mensen zijn die hun kennis en ervaring op dit gebied met ons willen delen. Wij hopen dat er zo substantie wordt gevormd om dit subtiele thema vorm te kunnen geven.

U kunt hierover schrijven aan ons nieuwe emailadres:  
[info@wederzijds-stervenscultuur.nl](mailto:info@wederzijds-stervenscultuur.nl)

### Nieuwe stappen

- In Zeist gaat in augustus a.s. een initiatief van start om elke 14 dagen bijeen te komen en dan voor gestorvenen voor te lezen. Door deze gerichte liefdevolle aandacht voor de gestorvenen kan een verbinding worden aangegaan die 'wederzijds' vruchtbaar moge worden. Dit zal plaatsvinden in Huize Valckenbosch, om het voor de bewoners mogelijk te maken om deel te nemen. Mensen van buitenaf zijn ook welkom.

- De bestaande Waakgroep in Arnhem is bezig met een herstart.  
Informatie Lucy Wassink ( 024 - 354 05 18 )
- Er wordt contact gelegd met mensen en instanties in Zeist, Den Haag, Breda en Antwerpen, ter wille van de voorgenomen regionalisering.  
Als u meer over deze initiatieven wilt weten, of suggesties heeft, kan dat via bovengenoemd emailadres.

## A G E N D A

Derde tweejaarlijkse conferentie 'Das Leben im Tode'  
in het Goetheanum in Dornach van 18-20 november 2011.

In het jaar waarin de 150e geboortedag van Rudolf Steiner wordt herdacht, wordt gekeken naar hoe hij het bewustzijn op een nieuwe manier op de dood heeft gericht, juist voor onze tijd. Hij heeft niet alleen veel vragen rondom de dood besproken, maar ook beschreven hoe de mens na de dood verder leeft. Hierdoor kan ervaren worden dat de dood bij het leven hoort en dat de doden in geestgebieden verder leven en aan het voorbije lot verder werken. Niets wat in het leven gebeurd is, is daarbij vergeefs. Op deze weg na de dood ontstaat het verlangen om weer op aarde te komen, om daar als aardse mens het eigen lot te corrigeren. De uitdaging die door deze impuls van Rudolf Steiner aan ons is gesteld wil de Vakgroep Stervenscultuur in Zwitserland aannemen. Men hoopt dat er voor iedere deelnemer een klein geheim rondom de dood oplicht. Voordrachten uit eigen uiteenzetting met dit thema en werkgroepen voor gemeenschappelijke verdieping nodigen daartoe uit.

### Spirituele Zorgprogramma Nederland

Het Spirituele Zorgprogramma is gebaseerd op Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven van Sogyal Rinpoche. Het maakt een verbinding tussen het mededogen en de wijsheid van het boeddhistische onderricht en de huidige ervaring op het gebied van stervensbegeleiding met het doel praktische en universele methoden te ontwikkelen ter ondersteuning van stervenden, hun familie, vrienden en zorgverleners.

*Spirituele zorg is geen luxe voor enkelen, het is het fundamentele recht van elk mens, net zo wezenlijk als politieke vrijheid, medische hulp en gelijke kansen. Sogyal Rinpoche*

### Introductietrainingen

11 juni: Den Bosch, Zorgcentrum Nieuwehagen, Gervenstraat 2

18 juni: Alkmaar, Hospice Alkmaar, Blanckerhofweg 13

3 sept.: Zwolle, Dominicanenklooster, Assendorperstraat 29

3 sept.: Den Haag, Rudolf Steiner verpleeghuis, Nieuwe Parklaan 58

Tijden : 10.00 - 16.30 uur

Kosten: € 25 pp

### Training Mededogen en aanwezigheid

Data en tijd : 25 juni: 10.00 - 17.30 uur, 26 en 27 juni: 9.30 - 17.30 uur

Plaats : kerk van Landsmeer, Dorpsstraat 28, 1121 BX Landsmeer

Kosten : € 295 pp

U vindt alle informatie op [www.spirituelezorg.nl](http://www.spirituelezorg.nl)

## Verwondering – Gerard Reijngoud

*Opa*

*Opa keek vaak in onze tuin  
naar die zeven sprietjes gras,  
en daar zag opa dan een koe  
die er helemaal niet was.*

*En later in het ziekenhuis,  
kon hij verwonderd vragen  
waarom de buitenmuur  
uit zijn kamer was geslagen*

*Voor opa was het doodgaan  
dus niet zoiets als nacht:  
het was de steeds grotere ruimte  
die hij voor zichzelf bedacht.*

Dit versje van Willem Wilmink uit de bundel "Op reis" spreekt voor zich. Het is de onbevanging van het kind dat hier aan het woord is. Het is de onbevanging waar ik als volwassene zo jaloers op ben.

Opa's wereld wordt hier niet kleiner maar juist groter. Opa's bewustzijn schrompelt niet weg, het verruimt zich. Opa ziet als het ware de wereld van zijn toekomst. Hij beweegt zich er al in, lijkt het wel. En de koe die opa ziet is geen gewone koe uit onze alledaagse wereld, nee het is een koe zoals een koe bedoeld is met hoorns en zonder oormerken of melkquotum. Een paradijselijke koe in een paradijselijke weide.

Willem Wilmink is in zijn verzen altijd een jongetje van 10 jaar gebleven, hij bleef een leven lang onbevanging. Hij droeg de veilige, transparante eerlijkheid van het kind met zich mee. Dat leidde er tenslotte toe dat hij fysiek ook weer naar zijn jeugd terug wilde en in Enschede in de volksbuurt, waar hij als kind woonde, de Javastraat, twee aan elkaar grenzende huisjes kocht en er tot zijn dood in 2003 woonde.

Voor de innerlijk jeugdige Wilmink kwamen nooit de gedachten op bij een ontmoeting met dementie als: "De wereld wordt toch wel kleiner en de mens wordt toch wel erg afhankelijk en het bewustzijn vervaagt, verdwijnt bijna." Om dan tenslotte te verzuchten: "Ik hoop dat mij dat later bespaard zal blijven." Nee, geen verzuchtingen bij Wilmink maar waarnemingen van een onbevanging die licht ziet waar licht is. Hij was daarin uniek.

Maar Willem Wilmink, dat is toch die dichter van kinderversjes en liedjes en teksten voor cabaretiers als Herman van Veen, Adèle Bloemendaal en zo? Eenvoudige teksten, wat kinderlijk, geen echte poëzie? Heeft hij ons dan wat te melden over dementie of sterven? Althans iets waar wij wat aan hebben?

Het is waar dat verdriet, mee- en inleven makkelijker toegankelijk lijkt als allereerst het drama wordt benoemd en daarna pas een troostend woord klinkt. Vanuit het melancholieke indigo begrijpend benaderen en dan voorzichtig op het licht wijzen. Zo werkte Ida Gerhardt en haar grote voorbeeld Leopold en al die anderen.

Willem Wilmink daarentegen komt altijd uit het licht en heeft van daaruit ook nog wat te vertellen.

- In 't Nederlands is iemand dood *gegaan*.  
Over zijn reis wordt nooit meer iets vernomen.  
In het Twents is iemand uit de tijd *gekomen*,  
Dus je weet zeker: hij kwam veilig aan. -

## Waken bij gestorvenen

Notities van een avond in de gemeente Zeist van de Christengemeenschap over dit thema, met Bastiaan Baan

Waken bij gestorvenen stamt uit een eeuwenoude traditie. Daarbij werd al vanouds het Johannes-evangelie gelezen. In 'De gebroeders Karamazov' van Dostojewskii vinden we in het hoofdstuk 'Kana in Galilea' beschreven hoe de hoofdpersoon Aljosja waakt bij de gestorvenen starets, die hij vereerde.

Men kende een heel hoge geestelijke waarde toe aan het Johannes-evangelie. Boeren spraken volgens de traditie het eerste gedeelte van het Johannes-evangelie (de Proloog) na het zaaïen. De tekst bereikt de geestelijke wereld achter de natuur. Zaad gaat door een proces van sterven en opstanding, ontkieming.

Rudolf Steiner heeft aangegeven dat het Johannes-evangelie niet alleen geschreven is voor de levenden, maar ook voor de gestorvenen en voor de geestwezens achter de natuur.

### Waarom waken?

Waken doe je om de gestorvene te helpen bij zijn terugblik op de beelden uit zijn leven, die in de drie dagen na het sterven als een groot panorama om hem heen staan. Leden van een waakgroep waken vooral in de nachtelijke uren, rond middernacht en rond de zonsopgang. In de genoemde nachtelijke uren gebeurt op spiritueel niveau veel wat de bescherming van het waken extra nodig maakt. Overdag kan door de nabestaanden en vrienden gewaakt worden.

### Hoe kun je waken?

Waken gebeurt bij het stoffelijk overschot, rondom het lichaam dat in ontbinding begint over te gaan. Soms kunnen mensen die waken voelend beleven dat de hele kamer gevuld is van de aanwezigheid van de gestorvene. Soms ook bemerk je dat er daar niets meer is.

Het aanknopingspunt bij het voorlezen is niet de inhoud van wat gelezen wordt, maar wat er in de gedachten, zieleroerselen en wils-impulsen van degene die voorleest wordt opgenomen. Het gaat er om hoe die zinnen door mij zijn heengegaan. We kunnen daarbij het ademen als principe gebruiken: je bereidt in stilte een passage voor en leest hem dan hardop voor. Je kunt jezelf gevoelig maken voor de pauzes waarin niets klinkt: wat komt er mij dan tegemoet? Het werktuiglijk lezen schiet het doel voorbij, het gaat om de inhoud van de woorden. Het voorlezen werkt pas als het door ons heen vergeestelijkt wordt.

### Ervaringen bij het waken

Een aantal leden van de waakgroep beschrijft hoe ze waken en wat ze daarbij meemaken. Ze komen rustig binnen, 'met een open hart' voor de gestorvene, die ze vaak niet kennen. Ze nemen de gestorvene en diens omgeving in zich op.

Sommigen bidden als begin het Onze Vader. In alle rust en openheid wordt dan uit het Johannes-evangelie gelezen, beginnend bij de bladzijde die in de Bijbel open ligt. Dat doet men met intense aandacht. Regelmatig even stoppen, mijmeren, de tekst door je heen laten gaan, verwijlen in de rust. De nachtelijke uren worden ervaren als een uitgespaarde ruimte, waarin het heel stil is, een bijzondere sfeer. Aan het einde sluit men innerlijk bewust af, sommigen bidden dan nogmaals het Onze Vader.