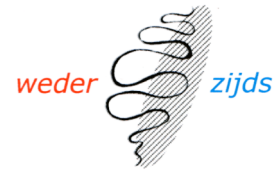


# Ritmische geheimen rond het sterven

## De 40-dagentijd



"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 waakgroepen. 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 eigen 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. 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),<sup>7</sup> (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.

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. Dit fundamenteel ingrijpende gebeuren lijkt deze unieke omvormingspotentie in relatie tot 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 r.k.-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 mensziel 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 om zo de ziel te helpen 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 in een bijeenkomst afgesloten, werd stilgestaan bij deze overledene en de waakvraag geëvalueerd. 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 gestold, zijn wij vrij hier zelf vanuit eigen inzicht vorm aan te geven.

Marijcke van Hasselt, maart 2012 (reacties: [van.hasselt@wxs.nl](mailto:van.hasselt@wxs.nl)).

#### Als de geest

De aardse omhulling verlaten heeft,  
Doorloopt hij na de terugblik,  
geestesrijken.  
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  
  
Zij smelt weg  
Tot op het laatst de edele kern rest  
Bevrijd van aardse slakken  
Het lichtend ik-kristal .....

eerste deel van een spreuk van Gerhard Reisch, uit Het Dodenboek.

#### Literatuur:

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, Ruisische 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).