

De opbaring¹

De tijd van opbaring is van groot belang voor de verzorgende omgang met de gestorvene. De overledene is zich, geesteswetenschappelijk gezien, doorgaans niet direct op het moment van overlijden bewust van het totaal radicale transformerende karakter van het sterven. Er zijn tegenwoordig talrijke getuigenissen beschikbaar van bijna-dood-ervaringen. Deze bewijzen dat het bewustzijn van de gestorvene weliswaar veranderd is, maar toch nog relatief verwant is aan ons normale dagbewustzijn. De hogere wezensdelen van de mens zijn uit het fysieke lichaam losgemaakt, maar het zielewezen (het astraallichaam) is nog met het etherlichaam verbonden. Daardoor verliest de gestorvene aanvankelijk zijn bewustzijn niet. Dat gebeurt, net als in diepe slaap, pas als het astraallichaam gescheiden is van het etherlichaam. De werkzaamheid van het astraallichaam kan in deze toestand, vrij van het fysieke lichaam, beelden scheppen in het etherlichaam, waardoor bewustzijn ontstaat. Wat dan verschijnt is het 'levenstableau', het aanschouwen van alles wat je hebt beleefd. Dat staat als het ware in beelden om je heen, alles gelijktijdig. Men kan dit etherische 'beeldenlichaam' in een opbaringsruimte voelend beleven als een zachte wolk-achtige omhulling. Het is op een ervaarbare, maar moeilijk te omschrijven wijze nog wel verbonden met het gestorven fysieke lichaam, en het wordt gestoord door elke beweging van het fysieke lichaam, met name door transport. Daarom is het goed dat na het sterven zo snel mogelijk de noodzakelijke bewegingen (voorbereidingen voor de opbaring) plaatsvinden. Daarna moet het lichaam drie dagen lang volledig met rust gelaten worden.

Rudolf Steiner geeft bij enkele gelegenheden aanwijzingen voor de opbaring. De kaarsen moeten liefst zó worden geplaatst dat er geen schaduw valt op het gezicht van de overledene.

Het zachte licht van de kaarsen vormt een omhullende ruimte. Mooi is een passend bloemstuk. Zonnebloemen zijn hiervoor niet geschikt. Men kan ook de bloemen op en om de overledene heen laten verwelken (men laat ze dan liggen). Bloemen hebben zuivere levenskrachten (etherlichamen), die bij hun verwelken weldadig harmoniëren met het verwelkingsproces van de levenskrachten (het etherlichaam) van de gestorvene.

¹ Citaat uit 'Handelingen rond het sterven', Debus / Kaçer, ed. Kamerling 2003

Het waken²

Nabestaanden nemen in de dagen na het overlijden de zorg voor het lichaam over van degene die zojuist is overleden. We laten het lichaam niet zo maar achter, meteen. Maar wat is eigenlijk de zin van de dodenwake?

De drie dagen tot de begrafenis zijn begonnen in de rust en de stilte waarin deze mens binnenstierf. Die rust en stilte blijven om het lichaam heen. De gestorvene zelf heeft deze dagen nodig om in zijn nieuwe bestemming tot zichzelf te kunnen komen. De gestorvene gaat helemaal op in de beelden van zijn geleefde leven, in zijn biografie die nu onverhuld voor hem staat. Of misschien beter gezegd: die nu in hem is. Wie in deze dagen regelmatig bij de gestorvene kan zijn, neemt waar hoe de gelaatsuitdrukking verandert, hoe de linker- en de rechterzijde van het gelaat beginnen te verschillen. Het gelaat weerspiegelt iets van de ervaringen van de ziel, we nemen eraan waar hoelang de gestorvene opgaat in het herinneringstableau. En na drie tot vier dagen kunnen we de duidelijke gewaarwording hebben: nu is deze eerste fase voorbij.

Wat we doen door bij de gestorvene te waken kunnen we misschien wel het beste begrijpen als we denken aan de toestand van iemand die zwaar ziek is. Wij laten de zieke rustig slapen als hij slaapt, we storen hem niet, spreken hem niet voortdurend aan. We laten zo'n proces op zijn beloop, afgezien van de noodzakelijke handreikingen. Zo is het ook bij het lichaam van de gestorvene. We spreken in deze dagen nog geen gebeden of meditaties die tot de gestorvene persoonlijk gericht zijn. De gestorvene gaat immers helemaal op in de terugblik op zijn leven. Hier past het Onze Vader, en het evangelie dat de achtergrond en ook de dragende grond is van elke menselijke biografie. Hiervoor zijn in het bijzonder de hoofdstukken 14 tot en met 17 uit het Johannes-evangelie geschikt. Maar we kunnen ook een geheel evangelie beginnen te lezen en aan degene die na ons komt waken, vragen hiermee verder te gaan. Bij het waken horen ook de nodige handreikingen: vervangen van de kaarsen, schikken van de bloemen, verzorgen van de graszoden.

Als we waken voegen we bewustzijn toe aan het lichaam dat achterbleef. Wij laten in ons bewustzijn, terwille van de gestorvene, de grote, fundamentele gebeurtenissen uit het leven van Christus aanwezig zijn, als een achtergrond voor de terugblik die de gestorvene nu doorleeft. Zo kunnen we het waken

² Citaat uit 'Altijd scheiding, altijd weer begroeten', Boogert, ed. Christoffor 1991

omschrijven als het ter beschikking stellen van een ‘plaatsvervangend bewustzijn’.

Wanneer waken we dan?

Als er velen om de gestorvene heen staan, eventueel zelfs dag en nacht. Als we een keuze moeten maken, waken we wanneer de gestorvene niet in het bewustzijn van anderen leeft, dus 's nachts. En dan vooral in de donkere uren en gedurende de tijden van overgang: rond middernacht en zonsopgang; en midden in de nacht wanneer het levensproces van de aarde zelf overgaat van de in- naar de uitademing. In het bijzonder voor mensen die er geen ervaring mee hebben, is het goed om niet alleen te zijn, maar samen met iemand anders te waken bij het lichaam, zeker in het holst van de nacht.

Praktisch

Er zullen meer mensen zijn die willen waken, een keer naast de baar willen zitten en aan de gestorvene denken. Laat iemand uit deze kring een lijst bijhouden van mensen die willen waken. Iemand kan ook de taak op zich nemen om de mensen te ontvangen die op de aangegeven tijd overdag langskomen. Degene die het dichtst bij de gestorvene staan hebben in deze dagen genoeg aan hun hoofd. Zij doen er goed aan zoveel mogelijk praktische regelingen uit handen te geven. Dan vinden ze zelf de rust en de tijd om regelmatig bij de gestorvene te zijn

Willem Zeijlmans van Emmichoven over waken:

Herhaaldelijk komt de vraag tot verschillende van onze vrienden, wat men moet doen in de eerste dagen en nachten na het sterven, in de tijd dus voor de crematie of begrafenis.

Dat men gedurende die drie of vier nachten bij de dode waakt is in onze kringen wel vrij algemeen geworden. Meestal zijn er behalve de naaste familieleden ook goede vrienden, die graag die heilige plicht voor enkele uren op zich nemen.

Wie een dode in die dagen aandachtig gadeslaat ziet duidelijk hoe het etherlichaam, dat op het ogenblik van het sterven het fysieke lichaam loslaat, zich toch eerst langzaam en in verschillende fasen terugtrekt. Eerst na drie dagen of drie en een halve dag is die terugtrekking geheel voltooid, zodat het

lichaam dan gereed is om in de elementen van de aarde te worden opgenomen, d.w.z. van de aarde zelf, en water, lucht en vuur.

Het is goed om bij de gestorvene brandende kaarsen te zetten. Echte waskaarsen verdienen de voorkeur. De kaarsen moeten zo staan, dat hun licht geen schaduwen werpt op het gezicht en het lichaam. Het “rijk van de schaduw” heeft nu eenmaal een grote aantrekkingskracht voor bepaalde demonen.

Men houdt een dergelijke dodenwacht, behalve uit innerlijke behoefte, ook om de dode niet alleen te laten in deze fase waarin het lichaam begint te ontbinden. Of de gestorvene deze begeleiding nodig heeft of niet, is iets wat wij niet kunnen beoordelen.

In de sfeer van het aardse leven weten wij al weinig van elkaar: in de geestelijke sfeer nog minder. Wie verschillende malen bij de doden heeft gewaakt weet, dat de objectieve ervaringen die men daarbij kan opdoen zéér verrassend kunnen zijn.

De innerlijke stemming, die men daarbij heeft is uit de aard der zaak een meditatieve. Wát men gedurende die tijd leest, mediteert en overdenkt is niet in het algemeen te zeggen. Het eigen hart en onze verhouding tot de gestorvene moeten ons daarbij leiden. Sommigen zullen iets willen lezen uit de evangeliën, het hogepriesterlijk gebed (Joh.17) of iets anders.

Anderen zullen een voordracht van Rudolf Steiner willen lezen, die met deze overgang verband houdt.

Wat men ook leest: *belangrijk is in de eerste plaats de sfeer van rust en wijding.* De gestorvene aanschouwt in die dagen zijn met klank doorstroomde levenstableau in de etherkrachten, die de ziel kosmisch uitbreiden. Degenen die bij de gestorvenen waken, hebben dáármee niets te maken. Hun taak is alleen te helpen *een sfeer te scheppen, waarin zich dit proces in vrede kan voltrekken.*