



16

Klaar voor het einde

Egbert van Wijk is antroposofisch huisarts, klassiek homeopaat en huisartsopleider. Vanuit zijn ervaringen aan het sterfbed van zijn patiënten en zijn inspiratie als antroposofisch arts vertelt hij wat zijn visie is op wat er gebeurt met een mens vlak voor, tijdens en na zijn dood.

Door Manon Bruins-Maathuis, klassiek homeopaat en redactielid

'Alles wat ik zeg over dit onderwerp zeg ik in bescheidenheid', steekt Egbert van Wijk van wal. 'Ik toets mijn visies aan drie dingen: denken, voelen, willen. Is het logisch wat ik denk, raakt het me in mijn hart, kan ik er iets mee in mijn handelen? Er bestaat geen dubbelblind wetenschappelijk onderzoek naar wat er gebeurt als we dood zijn. Maar op basis van deze toetsstenen kan ik een begin maken.

Laat ik benadrukken dat het ongelooflijk belangrijk is om te individualiseren. Het gaat om die ene mens die stervende is. Deze mens is uniek, zijn leven is uniek, en zo zal zijn dood ook zijn. Bij het sterfbed gaat het over vier betrokkenen: de stervende, zijn familie en naasten, de hulpverleners (de arts, de homeopaat, de geestelijke) en de geestelijke wereld. De antroposofie is geen leer, maar een ontwikkelingsweg. En die wordt verschillend bewandeld door antroposo-

fische artsen. Als er beneden een rouwkaart wordt verstuurd, gaat er mogelijk in de geestelijke wereld een geboortekaartje rond. En omgekeerd. Doodgaan is een overgang, zoals ook geboorte dat is. Bij een geboorte verbindt het geestelijke zich met het lichamelijke, zoals je een jas aantrekt. Bij het sterven trek je die jas weer uit. Met de eerste ademteug incarneren we, met onze laatste ademhaling excarneren we. Deze beweging herhalen we op kleine schaal: met onze ademhaling, met slapen en wakker worden en in de seizoenen. We bereiden het grote slapen, het sterven, steeds een beetje voor in deze ritmen.'

STERVEN IS LOSLATEN

'Na de dood gaat het lichaam over tot verval. In het antroposofisch mensbeeld kennen we een viergeleding. Uiterlijk is onze fysieke entiteit waarneembaar, het fysieke lichaam dat

we kunnen zien en voelen. Dit is onderworpen aan fysisch/chemische wetmatigheden en verwant aan het mineralenrijk. Vervolgens is er ons levenslichaam of etherlichaam. Dit is verwant met het rijk der planten. Het levenslichaam maakt het mogelijk dat wij groeien, herstellen en ons kunnen voortplanten. Ten derde is er de ziel of het astraal lichaam, verwant met dierenwereld, met begeerte en bezieling. Het "Ik", ten slotte, geeft ons de mogelijkheid om onze begeertes te overstijgen door moraliteit in denken, spreken en doen.

Tijdens het stervensproces schuiven deze vier levensdelen uit elkaar. Eerst valt het bewustzijn weg, dat is het "Ik". Er is geen contact meer mogelijk, de stervende kan niet meer spreken. Dan schuift de ziel eruit. De ademhaling en hartslag worden onregelmatiger en met de laatste uitademhaling trekt het astraal lichaam zich terug uit het fysieke lichaam. Dan is het etherlichaam nog verbonden met het fysieke lichaam. In de Rooms-Katholieke traditie wordt drie dagen gewaakt bij de overledene. Dat is ongeveer de tijd die het etherlichaam nodig heeft om zich uit het fysiek lichaam terug te trekken. Daarna ontbindt het fysieke lichaam.

Uit alle culturen kennen we de bijna-doodervaring, een meer correcte vertaling zou nabij-doodervaring zijn. De beschrijvingen van bijna-doodervaringen zijn verwant met wat Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie, aangeeft over het sterven. In omgekeerde volgorde beleven we ons levenspanorama. Daarom kan het de overledene steunen als wij waken. Tijdens het waken overdenken, "overvoelen" wij het

leven van deze mensen en kunnen we herinneringen uitwisselen. Mogelijk kunnen de overledene en de nabestaanden elkaar daarin over en weer steunen, inspireren. De overledene herbeleeft mogelijk een gebeurtenis die zijn nabestaanden tijdens de wake oppikken.'

KAMALOKA

'Na de dood komt de overledene in het Kamaloka. Een equivalent hiervan in onze christelijke traditie is het vagevuur. Hier doorleven wij een loutering. Dit gebeurt door het beleven van de uitwerking van je daden en niet-daden op de ander.

'Doodgaan is een overgang, zoals ook geboorte dat is'

17

Na de dood kun je aan je leven niets meer toevoegen of afdoen. Daarom is het belangrijk om aan het sterfbed te vragen of er nog losse eindjes zijn, *unfinished business*.

Tijdens deze weg van loutering worden we gesteund door liefde- en wijsheidsvolle lichtwezens, zoals die ook beschreven worden in de bijna-doodervaringen. Na deze weg komen we in contact met het Licht, de Christus. Dan is er een thuiskomen, dan moet er niets meer. In deze ontmoeting met het volmaakte Liefdevolle en Wijze kan iets ontstaan van: "Tja, zo ben ik nog niet." Dan wordt de wilsimpuls geboren om de weg naar de aarde, naar nieuw karma, opnieuw te gaan. Met een nieuwe leeragenda.'

ONT-MOETING

'Wat me is bijgebleven is een homeopate die me belde tijdens een druk telefonisch spreekuur. Haar vader lag op sterven en ze vroeg mij mee te zoeken welk homeopathisch geneesmiddel aangewezen zou zijn. Ik was even zoekende en toen besefte ik: je hoeft geen geneesmiddel te geven. Je bent zijn dochter, wees er voor hem! Ik moest even mijn moed verzamelen om haar dat te zeggen, maar het pakte goed uit. Er viel een last van haar schouders en daardoor werd de "ont-moeting" met haar



EGBERT VAN WIJK

Egbert van Wijk is sinds 1988 werkzaam als antroposofisch huisarts en klassiek homeopaat. Hij is werkzaam als huisartsopleider bij het Interuniversitair Centrum HuisartsenOpleiding in Leuven en bij het lectoraat

Antroposofische Gezondheidszorg van de Hogeschool Leiden. Egbert van Wijk brengt evidence based huisartsgeneeskunde samen met complementaire en alternatieve geneeskunde.

Zie voor meer informatie: www.egbertvanwijk.nl.

vader vrijer. Een goede basishouding van de omgeving rond het sterfbed is dezelfde als die rond de barendende vrouw: stille verwondering, hier wordt iets geboren. Er ontstaat hier iets nieuws.'

PIJNMEDICATIE

'Ik was pas afgestudeerd toen Marite, een jonge moeder van drie kinderen, op mijn spreekuur kwam. Zij had een enveloppe mee met het resultaat van de echo van haar lever. In het consult las ik dat haar lever vol zat met uitzaaiingen. Ik schrok en vertelde haar het resultaat. Ze nam ter plekke het besluit om geen verder onderzoek te laten doen, geen oncoloog te raadplegen en haar lot te accepteren. Voor mij was dat een confronterend besluit. In de maanden daarna begeleidde ik haar en haar gezin. Destijds was "preventieve" pijnbestrijding nog niet gangbaar. Ik heb haar morfine gegeven, telkens zoekend naar de laagst mogelijke dosis, die nodig was. Nu zou ik meer pijnbestrijding geven. Marite was stervende en ik bleef met de familie waken. 's Nachts kreeg zij een bijzondere opheldering, ze had geen pijnmedicatie meer, ze had geen pijn meer. Ze ging plots rechtop zitten, op eigen kracht, terwijl ze dat al geruime tijd niet meer zelf kon. Toen zei ze: "Doe het gordijn open." Wij openden het gordijn, maar ze herhaalde de vraag. Dit was natuurlijk symbolisch bedoeld. Ze zat kaarsrecht, zonder steun in haar bed, zag helder voor zich uit en sprak over de ontmoeting met haar ouders, andere overledenen en Maria die haar verwelkomden – ze was overigens niet Rooms-Katholiek. Ze leek dwars door mij heen te zien. Intuïtief draaide ik mij om, om te zien wat zij zag, maar zag natuurlijk alleen de donkere kamer. Kort daarop legde ze zich neer en enkele uren later stierf ze. Ik vond het een bijzonder geschenk om daar te mogen zijn. De specialisten op het gebied van bijna-doodervaringen, zoals Pim van Lommel, noemen dit een sterfbedvisioen.'

LEZING

Op 20 november 2014 om 20 uur geeft Egbert van Wijk de lezing 'Nabij-dood ervaringen, stervensbegeleiding en rouwverwerking'. Locatie: Novaliscollege, Sterrenlaan 16, Eindhoven. Kosten: € 5 voor leden van Antroposana, € 7,50 voor niet-leden. Contacteer Henk Verboom voor meer informatie: 06-15 05 44 71, henkverboom@hetnet.nl.

ROUWPROCES

'In het Kamaloka gaat de overledene door alle levenservaringen heen. Over bergen en dalen, tevredenheid, spijt en pijn. De nabestaanden gaan door een analoog proces, maar dan gespiegeld; het rouwproces, met dankbaarheid en pijn over wat er geweest en niet geweest is. Stel dat mijn overleden vader voelt wat hij mij misschien tekort gedaan heeft, dan zou het kunnen zijn dat ik dan voel wat ik gemist heb bij hem. Vaak schuiven mensen deze moeilijke gedachten van zich weg. Misschien ervaart je vader dit als eenzaam als zijn spijt niet beantwoord wordt door onze "teleurstelling". Ik hoop dat nabestaanden ook hun boosheid in goede gezindheid kunnen beleven, dan kan er iets geheeld worden. Het belang van het gebed voor de overledenen vind je in alle spirituele stromingen

'Onderschat de waarde van het waken rond en na het sterven niet'

terug. Je helpt de overledenen bij het ontdoen van blokkades die er tussen jullie zijn. Soms is het graf een toegang tot een vernieuwde relatie.'

VOOR DE FAMILIE

'Aan mensen die om het sterfbed zitten zou ik het volgende willen meegeven. Maak nergens meer strijd over. Nu juist niet meer. Kijk hoe je sereniteit kunt creëren en geef de stervende ruimte voor unfinished business. Is er iemand die hij wil ontmoeten? Iets wat hem bezwaart of iets wat uitgesproken wil worden? Neem de angst van de stervende serieus, sus het niet weg, en geef ruimte om erover te praten. Verder mag de waarde van het waken rond en na het sterven niet onderschat worden. Je kunt de uren onderling verdelen. Heb de moed om het voor te stellen. Maar als het weerstand oproept, laat het dan los. Tijdens de uitvaart is het goed om de overledene centraal te stellen, niet de familie. Juist de steun voor de overledene is de passende spirituele support voor de nabestaanden.'