



# ROUWEN 2.0

*‘Overledenen houden  
niet van drama’*

Allerzielen! Dias de Los Muertos!  
Afscheid van de vorm en  
verwelkoming van de spirit. Kiezen  
voor verbinding door transformatie  
en vernieuwde bewustwording.  
Mediumschap als hoeksteen bij  
rouwverwerking. Ofwel: verwerking  
op de spirituele, spiritistische manier.  
Rouwen, maar dan anders. Hoe werkt  
dat en wat kan het jou brengen?

TEKST: ISABELLE DUCHÊNE©

Elk najaar zijn er in onze maatschappij dezelfde tradities die terugkeren: op televisie beginnen ze met een nieuw seizoen, in grootwarenhuizen staan eind oktober de kerstbomen al uitgesteld en pretparken doen hun kassa's rinkelen met de Halloween hype. En overal in de wereld draagt men een klapproos om de oorlogsdoden te herdenken en gaan mensen naar het kerkhof. Je merkt het: het is weer Allerzielen, Lichtjesavond of Dias de los Muertos, zoals het kleurrijke festival in Mexico heet. En zoals elk jaar gaan mensen (on)nodig de bloemenindustrie sponsoren. Uiteraard een mooi gebaar, enkel de meeste mensen weten niet altijd even goed wat ze met hun gevoelens aan moeten, waar ze terecht kunnen. En velen weten niet dat ze hun dierbaren op een andere manier kunnen eren. Deze maand leer ik jullie hoe je je dierbare kan eren zonder de deur uit te hoeven. Mediumschap en contact met dierbaren kan een enorme steun zijn in je rouwen- en verwerkingsproces!

## Taal

Gezond met mediumschap omgaan, is geen overbodige luxe. Mensen raken soms verslaafd aan het bezoeken van mediums omdat men per se contact wenst met die persoon. Soms vergeten familieleden dat contact nooit kan worden afgedwongen en dat iedereen een eigen vrije wil heeft. Slachtofferrol en spirituele bewustwording gaan niet samen. De spirituele wereld geeft wat nodig is, niet wat jij wilt horen. Ook al ben je enorm spiritueel en hooggevoelig, een rouwperiode doormaken na een overlijden is onvermijdelijk. Afscheid nemen van de fysieke vorm hakt er soms heftig in. Wat we allemaal zo vanzelfsprekend vinden, wordt ineens van ons weggerukt door de fysieke dood. Elk mens gaat op een andere manier om met rouwen en verdriet en het is daarom niet altijd nodig om naar een kerkhof te gaan, want de zielen van je geliefden, familieleden en vrienden zijn daar niet aanwezig. Dit is een feit waar mensen niet altijd bij stilstaan. Als medium en vooral als mens tussen de mensen mogen ik en mijn collega's ook dit najaar weer mensen helpen die het moeilijk hebben met het thema rouwen. Contact met de overkant heeft niks met godsdienst te maken. Medium-

schap is wetenschap en het leren hoe je energie omzet in taal. Een taal die gelezen en begrepen kan worden.

## Auto van de ziel

Het is bijzonder belangrijk om eerst een paar dingen te begrijpen, met name aangaande de structuur van de mens zelf. Daar bedoelen we niet enkel de biologische structuur mee, maar ook de energetische. Je ouders maken jouw lichaam. En de kern van wie je zelf bent, je ware ik, is altijd al aanwezig geweest door de eeuwen heen en is astraal fijnstoffelijk. De toekomstige geneeskunde is de geneeskunde van trilling, frequentie, licht en geluidshealing. Bewees Robert Monroe reeds niet in de jaren tachtig van de vorige eeuw dat astraal reizen een realiteit is? Zonder dat Magere Hein daarbij komt kijken? Elke ziel komt en vertrekt na een leven en keert weer terug in een fysieke verpakking. Wij zijn allemaal geesten die een verpakking hebben ten behoeve van de fysieke verschijning. Ons fysieke lichaam is de auto waar we hier mee rondrijden om gezien te worden. En dat is nu het meest kritieke punt. Als iemand sterft, dan missen we de fysieke verschijning van een mens. Waarom? Omdat we niet weten dat we op een andere manier met deze persoon kunnen communiceren! Maar als men eerst gaat accepteren dat er veel meer is dan wat we kunnen zien met de fysieke ogen, dan daagt het besef dat er een grotere waarheid bestaat die klaarligt om ontdekt te worden. En dan kunnen we gaan begrijpen hoe we zelf in elkaar steken en kunnen we leren omgaan met de wetenschap dat geen mens na de dood zomaar in het niets oplost. Het is niet zo dat wanneer we het niet kunnen zien, dat het daarom niet bestaat. Ook jij bent frequentie en trilling en kan benaderd worden na de dood. Intunen op frequentie en met een open hart, geeft een opening in je bewustwording en zet de deur open. Angst en vooroordelen zijn twee belangrijke struikelblokken die contact meteen blokkeren.

## Geen drama

Maak thuis gedurende één maand een speciale plaats voor het eren van een dierbare. Sommige mensen hebben een kaarsje bij hun foto, samen met een bloemetje. Maar maak er vooral geen rouwkapel van. Overledenen houden niet van drama. Ze kunnen niet tegen verheerlijking van hun persoontje. En sommige mensen stoppen met leven, omdat hun dierbare er ineens niet meer is. Maar voordat die persoon in jouw leven was, had jij ook een eigen leven! En de spirituele wereld vertelt ons altijd dat we nooit de dood van een dierbare mogen misbruiken om ons achter te verschuilen, om onze eigen persoonlijke verantwoordelijkheid te ontlopen. Jij hebt ook als mens lessen te leren en te ontdekken dat het leven na de dood bestaat. Maak letterlijk en figuurlijk ruimte voor je oprechte verdriet en neem daarvoor vooral de tijd. Maar leer óók hoe je contact kunt maken met je overledene. Als je dit leert, dan ga je anders met je emoties om en dan wordt het verdriet draaglijker. Het helpt al om tegen jezelf te zeggen: mijn geliefde is op vakantie/op missie en komt voorlopig niet terug. Als je dit zegt, dan erken je de waarheid dat je elkaar gaat terugzien. De Aarde is voor ons mensen slechts een tijdelijke verblijfplaats. >



## 'Mensen hebben de beste contacten bij het klusjes doen in huis'

### Niets forceren

Eerst dient men te beseffen hoe overledenen communiceren. En vergeet gewoon hoe jij wilt dat deze communicatie moet verlopen. Als jij alles gaat invullen op voorhand, dan is er geen ruimte voor de ander. De spirituele wereld houdt geen rekening met jouw verwachtingen. Overledenen communiceren via het telepathisch overbrengen van gedachten. Ze hebben geen fysiek lichaam meer en geen stembanden. Ze communiceren via je verstand. Deze vorm van communicatie is *mental* mediumschap. Mental via de mind. Men neemt contact op met jouw aura, of energieveld, en je krijgt ingevingen en ideeën in je hoofd. Dingen die je ineens te binnen schieten, zeg maar. Als je contact wenst met dierbaren, forceer dan niks. Tijd bestaat niet aan de overkant en het komt meestal heel spontaan. Mensen hebben de beste contacten bij het klusjes doen in huis. Tijdens het stofzuigen of aardappels schillen. Dit zijn spontane contacten. De spirituele wereld kent je beter dan jij jezelf kent en zij weten wat je nodig hebt. En ze kijken altijd naar beide partijen. Niemand doet iets tegen hun zin en geesten hebben ook hun eigen vrije wil en een eigen reden om wel of niet te komen. Nogmaals: niemand kan contact forceren, want dan ben je jezelf iets aan het wijsmaken en in dat geval is het niet meer puur. Daarom: doe de oefening uit dit artikel (zie kader 'Contact opnemen met overleden dierbaren') gewoon zonder vooroordeel en kijk

rustig eens wat er komt. Als je een moeilijke dag hebt, moe of boos bent, dan is je eigen energieveld te laag in trilling. Bij een dergelijke negatieve energiehuishouding gebeurt er niets. Maar vergeet niet: je bent nooit alleen, ook al voel je je wel zo. Je begeleiders zijn altijd bij je. Wees er ook altijd voor jezelf. En wees lief voor jezelf.

### Toevallig?

Ik ga je een klein ritueelje geven dat je elke dag kunt gebruiken om te leren om te gaan met de spirituele wereld. Je begint een relatie op te bouwen en het beste is dat je dit één keer per week doet, elke keer op hetzelfde moment. Dit is jÓuw moment. Dit is jÓuw speciale date. En vertel de spirit wat je graag wilt. In het begin denk je misschien dat het wat raar is dat je hardop tegen 'niemand' zit te praten, maar je zult merken dat je je al doende rustiger gaat voelen en de eerste keren werkt dit contact met de spirit heel erg heilzaam. Je krijgt healing en er wordt gewerkt aan je rouwproces. Je bent aan het leren om er op een andere manier mee om te gaan. En het is normaal dat het de ene dag wat beter gaat dan de andere dag. Forceer, nogmaals, niets. Wees gewoon jezelf en vertel de spirituele wereld alles wat je op je hart hebt. Je zult zien: na een tijdje voel je al veel meer en lijken dingen 'toevallig' te gebeuren. Je voelt dat je wordt bekeken, je voelt een wind, je ervaart dat de lampen thuis raar gaan doen, kijk maar eens, dit zijn de eerste tekenen van contact... •

*Je bent nooit alleen,  
ook al voel je je wel zo'*

### CONTACT OPNEMEN MET OVERLEDEN DIERBAREN

Neem tijd om rustig te zitten, zodat je niet gestoord wordt. Zet telefoon en storende geluiden uit. Let op je ademhaling en adem een paar keer rustig in en uit. Laat alle gedachten gewoon langs je heengaan en dwing niets af. Als je je daar beter bij voelt, sluit je de ogen en breng je jouw aandacht naar je hart en luister je naar je ademhaling. Geef jezelf eerst eens een compliment. Je bent toch op z'n minst best oké? Kijk wie je bent en wees niet boos op jezelf als je je even niet kunt ontspannen of toch iets wilt forceren.

Onze dierbaren hebben positieve energie nodig en als je je down en lastig voelt, dan kán er gewoon geen contact zijn. Zet jezelf in een energieveld met de kleur die jij prettig vindt op dat moment, helemaal als een ei rondom jezelf, onder je voeten en boven je hoofd. Stel daarna aan de spirituele wereld jouw vraag. Als voorbeeld:

*Lieve spirit ik ben enorm geschrokken bij het plotse heengaan van (naam dierbare). Ik ben dankbaar dat ik zo lang met hem/haar heb mogen doorbrengen en ik weet dat hij /zij mij niet vergeten is. Graag had ik voor mezelf de rust mogen voelen en de vrede die ik zo nodig heb om alles wat er gebeurd is een plaats te kunnen geven. Lieve spirit, laat me voelen dat ik meer mag ervaren dan ik tot nu toe gewend was. Ik weet dat (naam dierbare) mij niet vergeten is en dat alles zijn bedoeling heeft en een hoger doel dient, ook al kan ik dit nog niet begrijpen. Ik laat mijn vooroordelen en boosheid los en ik aanvaard dat contact maken bestaat. Laat me voelen dat er een nabijheid is van uw wereld, ik ben blij dat ik deze ervaring mag opdoen en ik weet dat alles mag komen op het juiste moment voor mij en mijn dierbare. Geef me het geduld om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen en de kracht om anders met feiten om te gaan. Omdat ik elke dag dankbaar en vol liefde aan de dag kan beginnen en met een voldaan gevoel kan gaan slapen.*

Haal nu een paar keer goed adem en ga met je aandacht naar je hart. Ga niet analyseren met je verstand, maar neem rustig de tijd om te voelen wat er met je gebeurt. Mensen ervaren een diepe vrede of voelen een geruststelling. In het begin is het normaal dat je even harder je verdriet voelt opkomen. Dit is loslaten en healing.



## HERKENNEN VAN DE TEKENS

Hoe weet je dat je bezoek hebt? Realiseer je dat elk huis zijn geluiden heeft en dat dit niks met spirit te maken heeft. Hout zet uit en krimpt, metaal koelt af en geeft ook geluid. Maar één van deze, of beter nog: een combinatie van deze tekens, kan wijzen op contact met spirit:

1. Je voelt dat je bekeken wordt.
2. Je voelt een luchtverplaatsing zonder dat er ramen of deuren openstaan. Als je zit, lijkt er rond je onderbenen een briesje te zijn dat zich verplaatst.
3. Huisdieren gaan naar het ijlle liggen staren en beginnen ook de aanwezigheid op te merken.
4. Kleine voorwerpen worden omgegooid of worden verplaatst zonder enige aanleiding.
5. Je ruikt ineens een parfum en plots verdwijnt deze geur weer.
6. Meubels gaan kraken.
7. Elektriciteit doet raar. Lampen televisie of radio gaan aan en uit.
8. Je hoort constant hetzelfde liedje in je hoofd, of op de radio.

Dit zijn kleine gebeurtenissen die erop wijzen dat je niet alleen bent. Wees niet bang voor geesten, je bent er zelf één!

*‘Wees niet bang voor geesten,  
je bent er zelf één’*



### Meer lezen?

Arthur Findlay: *On the edge of the etheric*  
 Han Kuik en Titus Rivas: *Zeker weten... er is leven na de dood!*  
 Jozef Rulof: *Tussen Leven en Dood*  
 Pim van Lommel: *Eindeloos bewustzijn*  
 Robert Monroe: *Uitredingen*  
 Jacqueline Ann Bunge Barger en Jack Mord: *Beyond the Dark Veil*