

# Sterker door contact met boven

## je houvast bij verdriet en pijn

Auteur: Isabelle Duchêne // [www.isabelleduchene.com](http://www.isabelleduchene.com)

Wanneer wij door een moeilijke periode gaan, zoeken we meteen naar middelen om ons uit de huidige situatie weg te loodsen, of proberen we onze aandacht af te leiden. Met andere woorden: we vluchten. We storten ons in ons werk, hobby's, verslavingen en we zijn te trots om professionele hulp in te roepen. Het liefste zouden we nooit te maken krijgen met veranderingen, moeilijke situaties, maar zo zit het leven nu eenmaal niet in elkaar. Wat doe je dan, wanneer een gebeurtenis zó ingrijpend is, waardoor je alle grip op logica verliest en het even niet meer weet?

“I shall not commit the fashionable stupidity of regarding everything I cannot explain as a fraud.”

- Carl Jung

Niets is zo ingrijpend als wanneer er van de ene dag op de andere een dierbare uit het leven wordt weggerukt. Je ervaart als het ware een 'zwart gat', een gevoel van leegte, en je worstelt met allerlei vragen en zorgen. Elk mens, hoe spiritueel bewust ook, moet door het rouwproces heen en ervaart iets wat onmiskenbaar verbonden is aan verandering van de vorm, het wegvallen van een fysieke aanwezigheid. Praatgroepen, psychologen en allerlei andere sociale hulpverleners doen enorm hun best om met hun kennis nabestaanden te helpen, maar soms is dat gewoon niet voldoende.

### Een andere aanpak

De vakkennis van professionele hulpverleners is natuurlijk noodzakelijk, maar soms is er wat meer nodig. Op een andere manier naar de situatie kijken, anders omgaan met bewustzijn kan heel heilzaam zijn voor bepaalde mensen. In november staat Allerzielen op de kalender, een dag waarop we onze dierbaren herdenken die hun fysieke lichaam hebben verlaten. In het rouwproces kopiëren mensen al te vaak de meningen van anderen, over hoe ze moeten omgaan met verlies. Dat is toch gemakkelijker, zou je denken? Op zoek gaan naar een eigen ervaring kan echter veel meer opbrengen. Zeker in de maatschappij waarin wij leven is er een nood aan een diepere manier van communicatie en waarnemingen, die los staan van wat doorgaans als norm wordt aanvaard. Het (her)kennen van de mogelijkheid om contact te hebben met overledenen is een enorme hulp als er iemand uit onze omgeving wegvalt.

### 4D-bewustzijn

Contact met dierbaren moet ook met heel wat vooroordelen afrekenen. Dit fenomeen heeft echter helemaal niets te maken met spiritueel wishful thinking, het is een onderdeel van het 4D-bewustzijn in een wereld van verandering. Bepaalde wetenschappelijke onderzoeken tonen al voorzichtig aan dat de dood niet het einde is van het leven. Er is een bewustzijn dat verder leeft. De kwantumfysica en de kennis van energetische velden leidt tot nieuwe inzichten. De westerse geneeskunde is voornamelijk gericht op het bestrijden van symptomen. Trilling, geluiden, klanken, frequentie, energie, kleuren..., het maakt allemaal deel uit van ons lichaam als geheel. Dat wordt steeds duidelijker, onder meer ook door onderzoeken met behulp van hersenscans naar het effect van meditatie op mentale ongemakken zoals stress. Eens we begrijpen dat het lichaam méér is dan een verzameling van spieren, vet, beenderen en organen, is het ineens niet zo gek meer om te bedenken dat we contact kunnen maken met de doden, niet?

### Een hoopje energie

De eerste grote stap naar een breder bewustzijn is het weten en accepteren dat we allemaal bestaan uit energiefrequenties, en dat die energie meetbaar is. Onze ziel is uniek én waarneembaar, met de juiste apparatuur uiteraard (zoals een lecherantenne). En hier wringt het schoentje. De moderne wetenschap denkt bij energie enkel aan elektriciteit, stoom, kernenergie en energie uit natuurlijke bronnen, maar diezelfde wetenschap erkent zelden dat onze

eigen cellen ook een trillingsfrequentie hebben. Ons lichaam is wat de pop is voor een vlinder, de auto waar we in rondrijden zeg maar. Wanneer je komt te overlijden, zal je fysieke vorm vergaan, terwijl jouw ziel, energie, bewustzijn voortleeft. En die kan je voelbaar maken wanneer je maar wenst.

### De onzichtbare hulp

De essentie van dit artikel: hoe kan contact met overledenen je helpen tijdens rouwverwerking? Het antwoord op die vraag is eigenlijk heel eenvoudig. Wanneer je op vakantie gaat, stuur je wel eens een berichtje naar het thuisfront om te laten weten dat alles oké is. En je verwacht wellicht hetzelfde wanneer iemand die jou heel dierbaar is het land verlaat. Dat kleine gebaar stelt je gerust en geeft je een veilig en goed gevoel. Wanneer iemand overlijdt, heeft dat contact hetzelfde effect. Elke ziel heeft een vrije wil en kan als zij of hij dat wenst contact zoeken met mensen die op dezelfde frequentie leven (vaak een medium), en zo kunnen de nabestaanden boodschappen ontvangen. Als een rouwende familie ontdekt dat contact mogelijk is, betekent dat een grote opluchting. Het maakt de (tijdelijke) scheiding draaglijker.

*Ben jij ooit bezocht door overleden familieleden of vrienden? Krijg jij ook tekens van 'boven', of zou je dat wel willen? Durf erover praten en haal spirituele waarneming uit de taboesfeer. Leef niet in angst! Laat je troosten door diegenen die hun leven lang klaarstonden voor jou, en die dat na hun dood nog altijd willen doen.*

**Tip:** neem er het artikel op pagina 60 bij en leer zélf communiceren met je gidsen.