

Leren dromen ons iets over het sterven en daarna?

Telkens weer merk ik dat dromen het beste met mij voor hebben. In die zin zijn ze mijn beste adviseur. Ze laten mij zien waar ik nog geen bewustzijn over heb. Zodoende vroeg ik mij enkele jaren terug af: “Laten dromen ons ook iets zien over het sterven en de weg daarna?” Ik begon er diverse boeken over te verzamelen. En geleidelijk kwamen ook de dromen. In deze bijdrage wil ik iets vertellen over wat ik daar tot nu toe over tegen kom.

Eerst wil ik iets meer over mijzelf vertellen, om aan te geven hoe ik tot deze vraagstelling kom. En dan zal ik ingaan op de vraag of, en zo ja wat dromen ons laten zien over de grens van leven en dood.



Mijn voorgeschiedenis

Mijn vader wilde rond 1940 natuurkunde gaan studeren, maar omdat daar volgens zijn vader geen droog brood mee te verdienen was, is hij toen maar medicijnen gaan studeren. Zonder dat ik mij daarvan bewust was (hij vertelde mij dit pas vele jaren later), koos ik er voor om natuurkunde te gaan studeren. Vervolgens wilde ik via de sterrenkunde begrijpen hoe de materie om ons heen (in de kosmos) in elkaar zit.

Die interesse voor het heelal is gebleven, maar geleidelijk leerde ik via mijn moeder een andere weg kennen. Vele uren sprak ze met mij over haar zoektocht naar de ziel, langs het christendom, het boeddhisme en het soefisme. Ik raakte er door “besmet” en ging ook zelf daarover boeken lezen. Zo realiseerde ik mij rond mijn 40^e dat we ieder een innerlijk leven hebben dat nog veel groter is dan de kosmos om ons heen.

Enkele boeken hebben een blijvend grote indruk op mij gemaakt, waaronder “Eindeloos bewustzijn” van Pim van Lommel. In dit boek beschrijft Van Lommel meerdere bijna-dood-ervaringen. Laten deze ervaringen overtuigend zien dat er iets van een bewustzijn verder gaat, op het moment dat het lichaam als materie levenloos achterblijft?

Zo blijven materie en bewustzijn mij bezig houden. Is het bewustzijn (wat we ‘ik’ noemen) het resultaat van wat chemische processen in de hersenen? Of zijn materie en bewustzijn beide een vorm van energie? Of komt materie – zoals sommigen zeggen – voort uit bewustzijn?

Wat ik waarneem – en voor waar aanneem – is dat de materie op zich bestaat, los van wat wij er over denken. Alleen zullen wij de materie nooit als realiteit op zich kunnen waarnemen. Wat wij zien is ingekaderd door de verhalen en theorieën die onze kijk hebben gevormd op die werkelijkheid. Wij kijken door een menselijke bril naar de werkelijkheid om ons heen.

Wat ik ook ervaar is dat ik tot in mijn diepste kern geraakt kan worden door een simpel voorval. Of dat ik soms in mijn werk nu als coach dingen zeg die ik niet van te voren al “weet”: alsof ik dan met

mijn bewustzijn op een diepe laag aangesloten ben op een bron (groter dan ik zelf) van waaruit we allemaal leven. Kunnen dromen mij daar wellicht helderheid brengen, hoe bewustzijn en materie zich tot elkaar verhouden, speciaal in het stervensproces?

Wat laten dromen ons zien over de grens van leven en dood?

Eerst een aantal boeken, die mij hielpen om zicht te krijgen op dit onderwerp:

- a) Kelly Bulkeley (droomcoach) en zijn moeder Patricia Bulkley (predikant): *Dreaming beyond death* (2005).
In dit boek beschrijven en duiden zij een groot aantal dromen van mensen in de allerlaatste levensfase. Veelal mensen die nog vol innerlijke conflicten zitten zo vlak voor hun dood. Een droom geeft hen dan een perspectief waarop zij alsnog vertrouwen krijgen in het laatste deel van hun weg en mogelijk nog daaraan voorbij.
- b) Suzanne van Doorn: *A dreamers' guide through the land of the deceased* (2013).
Dit boekje is een neerslag van de presentatie die zij gaf voor de jaarlijkse conferentie van de IASD (the International Association for the Study of Dreams). Zij biedt een model aan om dromen te onderzoeken, die gaan over het sterven en het contact met overleden mensen.
- c) Marie-Louise von Franz: *Over dromen en de dood. Wat vertellen de dromen van stervenden ons?* (1984)
Von Franz was een naaste medewerkster en leerling van Jung. Zij beschrijft in dit boek vooral hoe de dood in diverse oude culturen wordt beleefd.
- d) Robert Moss: *The dreamer's book of the dead* (2005).
Robert Moss leerde als kind al in Australië van een aboriginal dat er naast de fysieke werkelijkheid een andere werkelijkheid is: die van de geesten of zielen. Hij werkt nu als sjamanistisch droomcoach in Amerika. Vanuit een wakend bewustzijn kan hij in een soort van trance overgaan naar een droombewustzijn, waar hij bewust de zielen van anderen ontmoet. Met een drumsessie begeleidt hij groepen tot in zo'n trance toestand.
- e) Sogyal Rinpoche: *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* (1992).
Volgens het Tibetaans boeddhisme is het bestaan van een mens een ononderbroken opeenvolging van bewustzijnstoestanden, waarin geboorte (als het aannemen van een lichaam) en dood (als het afleggen van een lichaam) zijn besloten. Dit herkenbaar maken is de zin van het onderricht van het Tibetaanse Dodenboek.

Voor dit onderzoek onderscheid ik drie soorten dromen:

- a) Een droom die iets toont over jouw leven *hier en nu*.
Een droom kan iets laten zien van wat nu in jouw leven speelt: b.v. een angst of een verlangen. Of het toont je b.v. de mogelijkheid om iets los te laten.
- b) Een droom die als een *visioen* iets laat zien van wat nog te gebeuren staat.
Wanneer je b.v. in je dagbewustzijn de dood als een groot gat ervaart waarin je valt, kan de droom je laten zien dat er een weg is door de dood naar het licht toe. Alsof je onbewuste al weet heeft van de weg die je door dit leven gaat en wat je daarin zult tegen komen. Als het bewustzijn niet – zoals de materie – gebonden is aan tijd, zou het wellicht ook kennis kunnen hebben van voorbij het hier en nu.
- c) Een droom als *verschijning*: waarin je energieën van anderen ontmoet, zowel nu nog levende als al overleden mensen.
B.v. je ontmoet verwanten die eerder zijn overleden en die jou nu komen ophalen. Je ervaart de gestalten in je droom dan zo reëel, dat de droom echter lijkt dan de fysieke werkelijkheid in je dagbewustzijn.

In haar boekje onderscheidt Suzanne van Doorn hier nog verschillende soorten dromen:

- waarin je een overleden iemand de poort ziet doorgaan van de dood,
- waarin je een overleden iemand ontmoet in het land van de overledenen,
- waarin je, zonder dat je het van elkaar weet, met meerdere mensen droomt over eenzelfde persoon die al is overleden.

Ik vertel nu een aantal dromen, waarbij ik zal trachten ze te plaatsen in de hierboven genoemde indeling. Daar waar ik een droom in contact met de dromer kan uitwerken, heeft de dromer zelf het laatste woord. Uiteindelijk voelt de dromer zelf het beste wat de betekenis is van de droom.

Eerst nog: wanneer je droomt over sterven, betekent dat niet letterlijk sterven. De droom laat dan zien dat een bepaalde periode in je leven op zijn einde loopt: dat er geen leven meer zit in het werk dat je doet, of in b.v. een relatie. De droom nodigt je dan uit om daar afscheid van te nemen en een nieuwe fase in te gaan.

1) Een lege reiskoffer

Tijdens een presentatie over dromen vraag ik in de tweede helft altijd of mensen een droom willen inbrengen, die we dan samen onderzoeken. Een keer vertelt een vrouw van ruim boven de 80: *Ik droom meermalen dat ik op reis ga: een schoolkamp, of op vakantie. Ik heb dan een koffer mee met mijn verschoonged. Bij aankomst blijkt de koffer steeds leeg te zijn. Dan word ik zo boos op mij zelf.* Ik kies als symbool het “op reis gaan” en vraag aan haar wat haar gedachten zijn bij het op reis gaan. Ze antwoordt: “Leuk, iets nieuws zien”. Dan vraag ik wat haar gevoel er bij is. Na een kleine stilte zegt ze: “verdriet”. We zijn allemaal geraakt; dit had niemand als antwoord verwacht, ook zij zelf niet. We zijn op een diepere laag van weten aangekomen. Bij mij komt de associatie op van lege koffer naar lege handen en ik zeg: “Daar sta je nu met lege handen”. Zij knikt. Ik vraag of dit iets raakt als thema nu in haar leven. Ze begint te vertellen dat haar man een jaar geleden is overleden. Ineens beseft zij: als alleenstaande staat ze nu met lege handen.

Dit is een droom die gaat over het hier en nu. Drie maanden later ontmoet ik haar nogmaals en ze vertelt mij dat de droom niet meer is terug gekomen. Ik knik: nu ze haar situatie nog duidelijker onder ogen ziet, hoeft het niet meer in een droom tot haar te komen.

2) Stilstaan voor een rotonde met één afslag

In een droomcursus komt een deelnemer, een vrouw van ongeveer 60, met de volgende droom: *Ik sta stil voor een rotonde, die één afslag heeft. Ik durf de rotonde niet op. Achter mij voel ik iets groots, zwarts dat mij angst inboezemt. Toch durf ik niet verder te gaan.*

Ik vraag haar de droom in te gaan en op de plek van de ik-figuur in de droom te gaan staan. Dan vraag ik haar om innerlijk contact te maken met het zwart achter haar en vraag haar of ze weet wie of wat het is. Ze heeft geen idee. Dan vraag ik haar van die plek in de droom weg te stappen en op de plek achter de dromer te gaan staan, waar het zwart is. Met enige aarzeling doet ze dat. Ik vraag haar wie of wat ze is. Ze heeft geen idee. Ik vraag haar of er op die plaats een woord of zin bij haar op komt. Stilte. Dan vraag ik haar of er een beweging hoort bij het zwart, wie zij is. Zonder aarzeling maakt ze een beweging: zij doet haar twee handen voor haar borst en duwt haar handen zacht naar voren. Dan weet ze ook waar het zwart voor staat. Het is haar vader – waar ze op dat moment een moeizame relatie mee had – die haar liefdevol aanspoort om tot een keuze te komen en de rotonde op te gaan.

Met dit inzicht stapt ze terug op de plek van de dromer en gaat zij blij de rotonde op.

Is dit een droom waarin zij met nieuwe ogen naar haar vader kan kijken, die al vele jaren terug is overleden? Het is één van de ingangen om een droom te onderzoeken: dat je kijkt naar de anderen die in jouw droom jou iets willen zeggen. Maar is dit dan iets wat in jouw eigen bewustzijn zich

afspeelt, of is haar vader werkelijk in haar droom aan haar verschenen? Die vraag blijft voor mij voorlopig onbeantwoord. In ieder geval werkt de droom helend in de relatie met haar vader, ook al is hij al overleden.

3) Opgesloten worden in lade

In mijn doorgaande droomgroep zit een vrouw van in de 90. Ze kwakkelde met haar gezondheid en komt nog elke maand trouw naar de groep. Dan vertelt ze haar droom:

Ik lig opgesloten in een lange lade in de muur. Ik wil dit niet, maar toch lig ik daar.

Wat we ook proberen, het lukt ons die ochtend niet om tot een duiding te komen van die droom. Ongeveer vier maanden daarna nemen haar krachten snel af en overlijdt zij in alle rust. Nu achteraf vraag ik mij af: was dit een visioen, waarin zij zich zelf dood in een koelcel zag liggen, terwijl zij nog helemaal niet wilde sterven?

4) Dichtslaande deur

Ook weer tijdens een presentatie zit een ouder echtpaar op de voorste rij. De vrouw komt naar voren en vertelt haar droom:

Ik ben met mijn man op reis, zoals we altijd samen op reis gaan. Dan ga ik een deur door, mijn man blijft achter en de deur valt dicht. Ik zie in het donker wat schimmen. Ik wacht want ik weet dat er een gids komt die mij zal begeleiden.

De vrouw voegt er aan toe dat ze normaal nooit met een reisgids op vakantie gaan. Daarom begrijpt ze niets van deze droom.

Ik ben geraakt door die dichtslaande deur en vraag haar wat voor beeld zij daarbij heeft. Ze herhaalt dat ze nooit met een reisgids op vakantie gaan, hoe kan het in een droom dan wel?

Ik verbreed het beeld en zeg dat ze bij de dichtslaande deur over een grens is heen gegaan, waar zij blijkbaar alleen over is heen gegaan en waar ze niet terug over heen kan naar haar man toe. Het raakt niet iets bij de vrouw en dan formuleer ik voorzichtig: "Kan het zijn dat de droom je laat zien dat er na je sterven iets van je doorgaat en dan er dan hulp is voor jouw verdere weg?"

Het komt niet bij haar binnen. Tegelijk zie ik enkele mensen in de zaal peinzend knikken, ook zij ervaren dit als mogelijke uitleg van haar droom.

Ook al vind ik geen bevestiging van de dromer, is dit vermoed ik een voorbeeld van een droom die haar laat zien, dat haar weg verder gaat, ook na het sterven, en dat er daarbij hulp is voor haar.

5) Mijn vader en ik kijken elkaar aan

In de nacht nadat ik een eerste versie van dit artikel opschreef kreeg ik de volgende droom:

Ik ben met mijn vader en nog een man in een witte kamer. Het lijkt een ziekenhuiskamer. Mijn vader staat ingepakt in een laag van zand (ongeveer 10 cm dik) om zich heen, om hem te fixeren. De man in doktersjas kijkt naar hem en inspecteert of het goed is. De man is tevens een broer van mij, maar ik ken hem niet. Ik sta schuin achter mijn vader op ongeveer 2 meter afstand. Dan wordt het bovenste deel van mijn vader bestraald.

Ik haal met een schep van waar ik sta voorzichtig zand van mijn vader weg, zodat ook zijn borst bestraald kan worden. De arts / broer bindt met een touw de polsen van mijn vader vast achter op zijn rug. Ik vraag waarom hij dat doet. "Dan kan ik hem daar gemakkelijk vastpakken" antwoordt hij. Omdat het touw misschien pijn doet aan de polsen besluit hij het touw om de bovenarmen te doen, over het overhemd heen dat mijn vader aan heeft.

Ik sta nu naast mijn vader en houd mijn linkerarm tegen zijn blote borst en mijn rechterarm tegen zijn blote rug aan, onder zijn overhemd. Ik ben iets groter dan mijn vader. Hij is wat aan het dementeren en begrijpt het niet helemaal. Ik kijk bemoedigend naar hem. Hij kijkt in vol vertrouwen als een kind naar mij. De liefde gaat over en weer tussen onze ogen.

Hoewel ik de droom nog niet helemaal begrijp, ontroert hij mij wel diep: dat de liefde zo heen en weer stroomt. Die nabijheid heb ik nooit met hem gehad, en nu 26 jaar nadat hij al is overleden, ontmoet ik hem alsnog zo helend in mijn droom. Heb ik dit nu beleefd in mijn eigen bewustzijn, of is (de energie van) mijn vader die nacht werkelijk aan mij verschenen? Kan ik, nu ik mij (met de natuurkunde) in zijn lijn plaats, dichterbij mijn vader komen en alsnog onze verbondenheid ervaren van mij uit? Of heb ik in de droom zijn verschijning meegemaakt? We keken elkaar beiden zo liefdevol in de ogen. En zoals Susanne van Doorn in haar boekje (blz. 46) schrijft: "... de ogen zijn de spiegel van de ziel", houd ik het er in deze droom op dat ik zijn ziel heb gezien in die nacht.

6) Mijn schoonmoeder wijkt terug

Enkele maanden terug was ik flink verkouden. Twee van onze kleinkinderen (2 en 4 jaar) logeerden bij ons. Zij waren 's nachts meermalen wakker. Nu ging mijn vrouw steeds alleen naar hen toe. In die nacht droomde ik:

Ik ben met mijn vrouw en haar moeder in een kamer. Zij hebben de nacht door gewaakt, bezig geweest met de kleinkinderen. Ik stel voor nu koffie voor hen te zetten, zodat ik iets terug kan doen voor hen. Ik zeg tegen mijn schoonmoeder: "Hoe wil jij de koffie? Het is zo lang geleden dat ik koffie voor jou kon zetten."

Zij staat schuin voor mij, ik zie haar op de rug. Ik zie alleen een deel van haar rug, maar weet dat zij het is. Ik steek mijn arm uit om haar arm / rug aan te raken, terwijl ik het vraag. Zij wijkt terug, alsof ze niet aangeraakt wil worden.

Mijn schoonmoeder is in 2007 overleden. In de droom besef ik dat ik haar lang niet heb gezien. Ik had een heel warm contact met haar, bij elke begroeting omhelsden we elkaar. Ze wijkt in de droom terug als ik haar aan wil raken. Dat was toen ze nog leefde niet zo. Wil zij als overledene / overgegangene afstand bewaren tot mij die nog aan deze zijde van de dood is?

Bij het wakker worden zeg ik tegen mijn vrouw: "Je moeder was bij je vannacht, toen je zoveel met de kleinkinderen bezig was".

Dat mijn schoonmoeder terug wijkt, dat zit niet in mijn systeem, is zo anders dan ik kan bedenken. Ik heb haar ook als heel echt aanwezig ervaren, ook al zag ik maar een klein stukje van haar rug: een bruin/blauw stukje trui. Ik ervaar dit als een verschijning van haar in de nacht, om naast mijn vrouw voor de kleinkinderen te zorgen. Dit deed ze ook heel graag toen onze kinderen klein waren en bij haar logeerden.

7) Terugschrikken voor een levende

Uit het boek van Bulkeley ontleen ik de volgende droom als voorbeeld:

Een vrouw van in de 80 ligt in haar laatste levensdagen op bed. Een neefje waakt bij haar. Wanneer zij wakker wordt, kijkt zij met grote schrik en afschuw naar haar neefje en roept: "Nee, jij nog niet". Dan vertelt ze dat zij haar overleden naasten heeft gezien die haar komen ophalen, maar dat het voor hem nog veel te vroeg is om te gaan. De jongen kijkt haar niet begrijpend aan en probeert haar te overtuigen dat er behalve zij tweeën niemand in de kamer is geweest die nacht. Zij blijft erbij dat zij haar naaste familie heeft gezien die al is overleden.

Is dit een wensdenken van de vrouw geweest, dat zij niet alleen het laatste deel van haar weg hoeft af te leggen? Dan zou zij vermoed ik niet zo zijn geschrokken bij het zien van haar neefje. Ik vermoed dat zij wel degelijk iets van de energie van haar overleden naasten heeft gezien tijdens haar slaap. En dat het daarmee een verschijningsdroom is geweest.

- + -

In één schema laten de dromen volgens mij het volgende zien:

	hier en nu	visioen	verschijning			betekenis
			door een poort heen gaan	ontmoeting met een overledene	gezamenlijke droom	
Dromen dat iemand sterft	X					je mag iets loslaten in je leven nu
1. Een lege reiskoffer	X					je staat met lege handen, nu je partner is overleden
2. Stilstaan voor een rotonde	X					in jezelf de steun voelen van je vader
3. Opgesloten worden in een lade		X				de droom laat zien wat je binnenkort mee zult maken
4. Dichtslaande deur		X				de droom laat zien wat je binnenkort mee zult maken én het biedt hoop: een gids
5. Mijn vader en ik kijken elkaar				X		we ontmoeten elkaar op zielsniveau, zoals we elkaar aankijken
6. Mijn schoonmoeder wijkt terug				X		mijn schoonmoeder houdt afstand van mij, nu zij de grens van de dood is gepasseerd
7. Terugschrikken voor een levende			X			vlak voor de poort van het sterven ziet zij nog een levende

Kun je daarmee zeggen dat dromen ons laten zien dat er een weg is door en na de dood, waarop (het bewustzijn van) een mens verder gaat? Voor de een is het een zeker weten. Zo zegt een vriendin van mij dat zij in haar dromen meermalen haar overleden man heeft ontmoet. Daarmee is het voor haar een zeker weten.

Met verwondering las ik het boek van Robert Moss, zoals hij in zijn trance-dromen heen en weer gaat tussen dag- en nachtbewustzijn en daarin de zielen van overleden mensen kan opzoeken. Tegelijk staat het zo ver af van mijn manier van werken met dromen, dat ik zijn manier voorlopig niet kan integreren in die van mij.

Toen een jonge vrouw eens aan Dorothé Sölle (Duits predikante) vroeg of er een leven was na de dood, antwoordde Sölle: "Als dit leven voor jou alles is, is er voor jou geen leven na de dood."

Op basis van alles wat ik tot dusver tegen kom, in dromen, in bijna-dood-ervaringen en wat in oude culturen al is geweten over het sterven, kom ik tot een voorzichtig "ja" op de vraag of dromen ons iets kunnen laten zien over een mogelijke weg dóór en ná het sterven.

En ... het sterven blijft een mysterie.

Maarten van Rootselaar
www.maartencoaching.nl
 22 april 2020