

# Een spirituele visie op zelfdoding

De gedachte dat we na de dood voortleven en de ziel wedergeboren wordt heeft bij nabestaanden van een zelfdoding tal van schuldgevoelens weggenomen.

door **Rinus van Warven**

**K**unstenaar en spiritueel coach Ellen Scheffer laat in het boek *'Zelfdoding in het Licht van de Ziel'* in veertien gesprekken mensen aan het woord in wier leven zelfdoding een ingrijpende rol heeft gespeeld. Er komen nabestaanden aan het woord van mensen wier poging tot zelfdoding is geslaagd, therapeuten veelal uit het alternatieve circuit en mensen die een poging tot zelfdoding deden. Nabestaanden vertellen hoe ze na de zelfdoding van een dierbare een nieuw levensdoel probeerden te vinden. Sommige voelen zich nog in contact staan met de overledene, iets dat zij als heel waardevol en ondersteunend ervaren. De therapeuten geven aan wat het nut is van een spirituele benaderingswijze. En tenslotte zijn in het boek interviews opgenomen met mensen die na een poging tot zelfdoding weer volop in het leven staan.

Zo is er een aangrijpend interview in het boek te lezen met Jolanda, die op haar 27e een poging tot zelfdoding deed, maar "door haar gidsen teruggestuurd werd". Nu, veertien jaar later, is ze dankbaar dat ze leeft. Ze kan haar leven en die poging tot zelfdoding nu zien als een ontwikkelingsproces.

Veel mensen hebben een uitgesproken mening over zelfdoding, gebaseerd op die van religieuze instituties. Niet eens zo lang geleden werd in christelijke kringen gedacht dat mensen die besloten uit het leven te stappen in de hel terecht kwamen. De meest gedeelde benadering is dat je een leven hebt



Ellen Scheffer: „In dit leven kunnen we geconfronteerd worden met onafgemaakte zaken uit vorige levens.“  
foto Jan Ruland van den Brink

dat ontstaan is door omstandigheden waaraan je zelf part nog deel hebt gehad. Voor de auteur wordt het tijd voor een andere, spirituele visie op zelfdoding. Ze laat zich daarbij leiden door twee begrippen die in de oosterse traditie zo belangrijk zijn, de begrippen karma (levenslot) en reïncarnatie (wedergeboorte).

Volgens Ellen Scheffer krijgt de mens telkens een nieuw leven om nieuwe ervaringen op te doen en verder te evolueren in het spirituele proces. Als het zo is dat we een ziel hebben die na de dood voorleef en opnieuw geboren wordt,

dan komt ook zelfdoding in een ander perspectief te staan. „Stel dat je al meerdere levens niet durft op te komen voor jezelf, omdat je bang bent voor de afkeuring van anderen en de verantwoordelijkheid die je dan moet nemen om in je eigen kracht te gaan staan. Zonder die kracht zul je nooit werkelijk jouw potentieel als ziel hier op aarde kunnen manifesteren. Het is dus van het grootste belang dat je dat leert. Nu of in een volgend leven.“

In het interviewboek komt het onvoorstelbare verlies dat veel mensen geleden hebben uitgebreid aan de orde. Maar de gedachte dat we

na de dood voortleven en die ziel steeds opnieuw wedergeboren wordt om op aarde ervaring op te doen en zich verder te ontwikkelen, heeft bij sommige nabestaanden tal van schuldgevoelens weggenomen. En schrijfster Ellen Scheffer laat de lezer weten dat we kunnen leren van het karma dat we in ons leven dat we opbouwen. Karma wil volgens de kunstenaar en spiritueel coach zeggen dat we in dit leven geconfronteerd kunnen worden met onafgemaakte zaken

uit vorige levens. „Maar dat betekent niet dat de nare dingen die je in je leven meemaakt, afgedaan kunnen worden met: het zal mijn karma wel zijn, niets aan te doen. Het is wel degelijk de bedoeling dat je uit de slachtofferrol stapt en de situatie aangaat, teneinde er krachtiger en bewuster van te worden.“

Ellen Scheffer, *Zelfdoding in het Licht van de Ziel*, Uitgeverij Eoscentra, Nijmegen, 2010. Prijs 17,95 euro. ISBN 9789075362954.