

*Joost Zwagerman pleegde zelfmoord,
maar weet nu:*

**‘Er is altijd
hulp, óók
voor jou’**



José Ligthart

In 2024 maakten maar liefst 1849 mensen een einde aan hun leven. Dat zijn er gemiddeld vijf per dag. Een schrikbarend hoog aantal. Het gaat over het algemeen om mensen die een dusdanige psychische lijdensdruk ervaren, dat de enige uitweg de dood lijkt. Auteur Joost Zwagerman was een van hen en pleegde in 2015 op 51-jarige leeftijd zelfmoord. Via medium José Ligthart laat hij nu echter weten dat suïcide geen oplossing is. Want lessen moeten hoe dan ook geleerd worden, of het nu hier of daar is. Maar zijn boodschap luidt vooral: ‘Blijf zoeken naar de voor jou geschikte hulp!’

TEKST: NIELS BRUMMELMAN | PORTRETFOTO'S JOSÉ: DOMINIQUE CHANDREPERKASH

‘Oké, ik word moeder, want dát kan ik’, zo was de van een laag zelfbeeld getuigende gedachte van José Ligthart. Zonder diploma’s op zak, leek dat haar als jongedame het enige voor haar realistische levenspad. Twee kindjes later borrelde er op 25-jarige leeftijd desalniettemin een ander verlangen in haar op, toen ze, schijnbaar voor het eerst écht, al het leed van de wereld om haar heen zag en voelde. José: “Kon ik maar helpen, was het overheersende gevoel. Ik las het boek *De Helende Reis* van Brandon Bays, waarin ze haar methodiek presenteerde met de woorden: ‘Oók huisvrouwen kunnen dit’. Ik voelde me aangesproken en belandde zo op het pad van spiritualiteit, bewustwording en intuïtieve ontwikkeling.” Dat pad leidt haar tot een eigen praktijk in 2005, waar ze mensen helpt bij het slechten van hun emotionele blokkades middels een door haarzelf ontwikkelde methode: *The Light Heart Experience* (www.centrumlichthart.nl). Talloze cliënten helpt ze zo verder, totdat een decennium later blijkt dat óók overledenen ermee geholpen kunnen worden. Een even toevallige als bijzondere ontmoeting ligt aan deze ontdekking ten grondslag...



Joost Zwagerman

‘Jij hoort mij!’

Op 10 september 2015 zit José in haar tuin een boek te lezen, als ze een stem in haar hoofd hoort: ‘Ha! Jij hoort mij.’ Omdat ze medium is, herkent ze de stem als die van een overledene. De stem verklaart twee dagen dood te zijn, maar geen oplossing voor zijn nare gevoelens te ervaren. José begrijpt dat de man niet uit zichzelf weggaat en besluit hem te helpen door de energie van zijn aardse bestaan en fysieke lichaam, dat nog aan hem vastzit, los te koppelen. Onmiddellijk ervaart de man verlichting en uit dankbaarheid stelt hij haar voor

‘Stel je voor: José uit De Rijk heeft contact met de grote Joost Zwagerman. Men ziet me aankomen, Nee dank je...’

te vertellen hoe het is, daar aan die andere kant van de sluier. José adviseert hem eerst te rusten, waarna de man belooft later terug te komen en afsluit met: 'Mijn naam is Joost Zwagerman'. En woord houdt hij, want ruim twee maanden later is Joost terug. José: "Ik lig in mijn meditatiekamer, maar voor mijn geestesoog ontmoet ik Joost, net als alle andere keren daarna, op een bankje in de natuur. Hij vertelt van alles over het hiernamaals en zijn eerdere leven op aarde en wil dat ik de gebundelde door mij uitgeschreven gesprekken ga uitgeven. Ik moet er niet aan denken. Stel je voor: José uit De Rijk heeft contact met de

'Niet kunnen leven zoals ik dat écht graag wilde, heeft bij mij de depressie veroorzaakt'

grote Joost Zwagerman. Men ziet me aankomen! En dan nog over zo'n beladen onderwerp als suïcide. Nee, dank je." Maar zeven jaar later komt ze op een onverwacht moment de documenten weer tegen en realiseert ze zich, gegroeid als ze is, dat Joost gelijk had: het materiaal is té waardevol om op haar computer te blijven staan. Ze vindt in Aedith Hagenaar van Palaysia Productions een bereidwillige en betrokken uitgeefster en samen besluiten ze voor het toekomstige boek ook nabestaanden te interviewen, waarbij de desbetreffende overledene ook telkens aanwezig is. José: "Wat me tijdens deze driehoeksgesprekken opviel, was dat iedereen zei van alles geprobeerd te hebben, behalve hulp zoeken in het spirituele circuit. Ik hoop dat ons boek *Brieven na de dood* duidelijk maakt dat dat gemiste kansen waren."

Het bankje van Joost

Naarmate de gesprekken vorderen, blijkt er een drang in Joost om te bewijzen dat er daadwerkelijk leven na de dood is. Hij vertelt over incidenten die zouden hebben plaatsgevonden tijdens zijn uitvaart en een eerbetoon. Zo zou er bijvoorbeeld een vaas met bloemen omgevalen zijn en een spotje continu geflikkerd hebben. De door Joost gememoreerde incidenten blijken moeilijk verifieerbaar, ook al omdat zijn nabestaanden niet aan het boek mee wensen te werken, hoewel ze er uiteindelijk ook geen bezwaar tegen maken. Frappanter is daarom de uitsmijter aan het eind van het boek, waar José onthult dat het bankje waar ze Joost in de geest ontmoette, daadwerkelijk bestaat: het is, zo blijkt uit een NPO-documentaire waarop de uitgeefster Aedith haar wijst, een bankje in de natuur bij Eenigenburg (Noord-Holland) te zijn. Een bankje waar Joost bij leven vaak zat en dat na zijn dood nota bene bekendstaat als 'het bankje van Joost'. In haar boek

schrijft José: 'Ik wilde altijd al een bankje op de omslag van dit boek. En dat het bankje dat nu op de omslag staat 'het bankje van Joost' wordt genoemd, is echt fantastisch!' Ongetwijfeld zal Joost vele uren op het desbetreffende bankje hebben doorgebracht, worstelend met de geestelijke problemen die hem boven het hoofd dreigden te groeien. Daarover vertelt hij José: 'Ik ben een soort van maskers gaan dragen naar de buitenwereld toe. Ik heb niet meer laten zien wat ik wil, wie ik ben. Schrijven was ten slotte mijn vlucht. Niet kunnen leven zoals ik dat écht graag wilde, heeft bij mij de depressie veroorzaakt. En door dat gevoel steeds maar weer weg te drukken, is het zo erg in mijn hoofd geworden dat ik alleen nog maar rust wilde en deze dacht te vinden in de fysieke dood.' Máár, zo houdt hij José voor: 'Ik weet nu dat er na de dood geen rust is. Dat je je nog steeds zo voelt als toen je nog een lichaam had. Maar dat het zonder lichaam veel moeilijker is de dingen te verwerken. Want mét een lichaam kun je emoties veel makkelijker doorleven dan zonder lichaam.'

Contractbreuk

Dat laatste is volgens José de reden dat menig overledene tijdenlang vast blijft zitten in wat zij de 'spiegelsfeer' noemt, een astraal gebied waar overledenen belandden die zelf hun leven beëindigd hebben: "Lessen moeten hoe dan ook geleerd worden, ervaringen en/of trauma's verwerkt en emoties doorvoeld. En dat gaat allemaal véél makkelijk als je de beschikking hebt over een fysiek lichaam. Joost heeft enorm veel geluk gehad dat hij mij als medium tegenkwam, in mijn hoofd kon komen en dat ik hem kon helpen met de Light Heart Experience, voor mij in dit geval óók een experiment. Anders had hij zomaar nog jarenlang vast kunnen zitten in de spiegelsfeer." Zelfmoord is als het plegen van contractbreuk, aldus José. Als zielen maken we allemaal voordat we incarneren afspraken over wat we willen beleven en leren op aarde, een soort levensplan dat in een levenscontract energetisch vastgelegd wordt. Wanneer je dat contract vroegtijdig ontbindt, moet je alsnog aan de bak met de thema's die je als ziel in het getermineerde leven op wilde pakken. José: "Maar dat is dan wel veel lastiger en duurt veel langer, aangezien een lichaam, dat je in de spiegelsfeer dus ontbeert, precies weet hoe je emoties moet loslaten. Dat Joost inmiddels zielsgelukkig is, komt omdat ik hem heb kunnen helpen met het versneld doorvoelen van deze emoties en met het ontkoppelen van aardse bindingen. Super dat het lukte, want tot dan toe had ik mijn Light Heart Experience alleen toegepast op levende mensen. Die methode, die ik ontwikkelde uit door mij gevolgde opleidingen als De Helende Reis, mediumschap, energiewerk, sjamanisme en luister- & innerlijk kind-werk, is erop gericht bij cliënten snel en doeltreffend emotionele blokkades op te sporen. Al tijdens het kennismakingsgesprek komt het innerlijk kind van de cliënt bij me naar voren en wordt mij informatie vanuit andere energetische lagen aangereikt. Daardoor kan ik snel de meest gerichte vragen stellen en lopen de emoties binnen de kortste keren hoog op. En dat is ook goed, want voor emoties geldt: we kunnen er niet bovenover, we kunnen er niet onderdoor, we moeten er dwars doorheen."



'Ik weet nu dat er na de dood geen rust is. Dat je je nog steeds zo voelt als toen je nog een lichaam had'

Jezelf vinden

Wanneer de emoties eenmaal aan de oppervlakte zijn, vraagt José cliënten waar ze die emoties in het lichaam voelen. Meestal gaat het om het hart, waarna José cliënten verzoekt er met hun aandacht naartoe te gaan. Natuurlijk roept die vraag vaak in meer of mindere mate weerstand op, aangezien we haast automatisch weggaan van dat wat onplezierig voelt. "Daarom help ik ze een handje. Omdat ik kan voelen waar ze met hun aandacht zitten en waar de pijn zich bevindt, kan ik daarbij vrij specifieke aanwijzingen geven. Dat wekt vertrouwen bij de cliënt en bijna niemand gaat hier de deur uit voordat er geheeld is. Maar ook voor mij was het verrassend dat de techniek eveneens bleek te werken in het geval van overleden cliënten zoals Joost." Door de hulp van José kon Joost vroegtijdig aan de spiegelsfeer ontsnappen. Daar waar hij nu is, is hij gelukkig: 'Nu ik hier ben, aan deze kant, waar dus "niets" is - in materie dan, alleen maar energie - ben ik het allergelukkigst. Want ik ben met mezelf, één met mijn ziel. Ik ben mijn ziel. Dat is geluk.' Het goede nieuws is dat de verbinding tussen ziel en persoonlijkheid op aarde ook gewoon bereikbaar is. In de woorden van Joost: 'Dé oplossing is dat je jezelf vindt. Degene die je werkelijk bent. Die binnen in jou tegen je praat, maar

waar je niet naar wilt of kunt luisteren omdat er zoveel ruis om je heen is.' Volgens José is Joost dolgelukkig nu het boek met onder andere zijn verhaal verschenen is. De nood op aarde is immers hoog. Ook José kan haar geluk niet op en is versteld over de impact van het werk: "Ik zei vooraf: als we er ook maar één mens mee kunnen helpen, ben ik al tevreden. Maar inmiddels zijn het er al zó veel!" José's wens om mensen te kunnen helpen, is inmiddels méér dan verhoord. Toch is er nog genoeg vermijdbaar leed: "Soms hoor ik nabestaanden of als gevolg van suïcide overleden mensen zeggen: 'Als ik dit geweten had, dan had het waarschijnlijk niet zo hoeven aflopen...' Ik hoop dat mensen zich eindelijk gaan realiseren dat spiritualiteit niets zweverigs is, maar je écht kan helpen bij het in contact treden met je ziel. Met dat stukje in jezelf waar je werkelijke kracht ligt. In jezelf dus. Nergens daarbuiten. Daarom zeg ik, met Joost: er is, al dan niet vanuit spirituele hoek, hulp. Oók voor jou!"

Joost, tot slot: 'Ik koos weliswaar de verkeerde afslag, maar de boodschap is en moet zijn: er is altijd keuze. Kies voor jezelf!' •

MAIL & WIN!

José Ligthart schreef het boek *Brieven na de dood*. Het is een gids voor hen die zelfmoord overwegen, voor diegenen om hen heen en voor nabestaanden. Denk jij dat je het boek goed kunt gebruiken? Uitgeverij Palaysia Publishers verloot drie boeken onder de mensen die een gemotiveerde mail sturen naar paravisie@edicola.nl en daarbij niet vergeten hun adres te vermelden.

