



Constantia Oomen

Door de hemel

**Voor wie is dit boek bedoeld?**

Iedereen heeft vleugels! Je bent niet de enige die 's nachts of overdag op onzichtbare vleugels door de hemel reist. Bij welke gelegenheid, waarom en hoe treden mensen uit hun lichaam? En wat kun je bijvoorbeeld zien tijdens een bijna-doodervaring? DOOR DE HEMEL geeft antwoord op deze en andere vragen. Dit boek is voor iedereen die het al eens meegemaakt heeft én voor iedereen die goed voorbereid wil zijn als het in de toekomst een keer (of vaker) gebeurt.

Van Constantia Oomen verschenen eerder: DOOR HET RAAM (2004, tweede, herziene en gewijzigde druk), DOOR DE POORT (2007) en DOOR DE NACHT (2008). Deze drie boeken gaan over uittredingen uit het lichaam.

Constantia Oomen is docente en schrijfster.

**DOOR DE HEMEL**  
**Iedereen heeft vleugels**

Vroeger woonde je in de hemel ... Zo begint DOOR DE HEMEL, het eerste kinderboek van Constantia Oomen, dat ook een boek voor alle leeftijden is. De schitterende kleurenplaten en teksten in dit boek laten je zien waarom je 's nachts – of soms overdag – in een heel licht lichaam door de hemel reist.

Je kunt dit boek ook samen met je ouders of verzorgers lezen en daarbij over jouw/ jullie hemelervaringen praten.



Constantia Oomen



**DOOR DE HEMEL**

**Iedereen heeft vleugels**



Constantia Oomen

# Door de hemel

Iedereen heeft vleugels



## Colofon

Constantia Oomen  
Door de hemel

ISBN 978-90-813151-3-5  
NUR 270

Omslagontwerp en lay-out: Constantia Oomen  
Beeldbewerkingen, illustraties en tekst: Constantia Oomen  
Gebruikte foto's en 'vogelmotieven': Istockphoto.com

© Copyright 2011

Constantia Oomen - Door het raam Soul Travel, Den Haag

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.





Vroeger woonde je in de hemel	4
De hemel	5
Zichtbare vleugels	6
Onzichtbare vleugels	7
Iedereen kan vliegen	8
Ook jij	9
De aarde	10
Op de aarde leren zelf een hemel te maken	11
Vallen en opstaan	12
Vallen	13
Opstaan	14
De hemel vergeet je niet	15
Hemelreizen in de nacht	16
Uit je lichaam gaan, uittreden, astraal reizen	17
Reizen doe je met je ziel	18
Iedereen reist door de hemel	19
Mooie reizen	20
Reizen om sterker te worden	21
Uittreden als je gewond of ziek bent	22
Een bijna-doodervaring	23
Ouder worden op de aarde	24
Teruggaan naar de hemel	25
Weer terug in de hemel	26
Verder reizen	27
Onze vleugels houden we altijd	28
Teken hier je eigen hemelvleugels	31

## **Vroeger woonde je in de hemel**

**De hemel is groot, mooi en grenzeloos!  
Er is plaats voor iedereen die er wil wonen  
Je bent daar wie je wilt zijn, dat is fijn!  
Je hebt er vroeger gewoond en je kent het goed  
Misschien was jij daar wel een zeester  
of een kabbelend golfje in de zee!  
De hemel is jouw thuis, weet je nog wel?  
En het mooie is: er is plaats voor iedereen**







## **De hemel**

**Wat is het leuk dat niet iedereen hetzelfde is  
In de hemel zul je je echt niet snel vervelen  
Je kijkt je ogen uit: wat is hier veel te zien!  
Wat is het fijn dat niet iedereen hetzelfde is  
Vissen, vogels, mensen en nog veel meer  
Zoeken naar verschillen en overeenkomsten  
Wat is het heerlijk dat niet iedereen hetzelfde is  
In de hemel zul je je zeker niet gauw vervelen**



## Zichtbare vleugels

Als je vleugels hebt, kun je vliegen!  
Hoe ze eruit zien, dat maakt niet uit  
Grote vleugels, kleine vleugels  
Met vleugels kun je vliegen!  
Witte, bruine of zwarte vleugels  
Vleugels zijn vleugels en altijd goed  
Met vleugels kun je heerlijk vliegen!  
Alle vleugels zijn goed







### **Onzichtbare vleugels**

**Vliegen doe je met je hart, dat gaat heel goed  
Ook zonder zichtbare vleugels kun je vliegen  
Als je heel mooie muziek beluistert of maakt  
Vliegen doe je met je hart, dat gaat erg goed  
Als je met je vriendjes speelt, als je geniet  
Of als je over het strand rent met je hond!  
Vliegen, dat doe je met je hart vol liefde  
Zonder zichtbare vleugels kun je vliegen**





## Iedereen kan vliegen

Als je vliegt, ben je een met de hemel  
Wie weet wat vliegen is, wil weer vliegen!  
Er zijn veel manieren om te vliegen  
Als je vliegt, ben je verbonden met de hemel  
Heel snel of langzaam, hoog of laag  
Zwaar als een eend of licht als een vlinder  
Als je vliegt, ben je een deel van de hemel  
Wie weet wat vliegen is, wil weer vliegen!





**Ook jij**

**Je herinnert het je vast wel: dat heerlijke gevoel  
Wanneer heb jij voor het laatst gevlogen?  
Een feest van hemelblauw, een mooi boek of lied  
Je herinnert het je zeker wel: dat fijne gevoel  
Het vliegen door de lucht als je 's nachts op bed lag  
Of in de armen van degene van wie je houdt  
Je herinnert het je toch wel: dat heerlijke gevoel  
Wanneer heb jij voor het laatst gevlogen?**





## De aarde

De aarde is een heel mooie wereld vol natuur  
Er zijn bergen en dalen, rivieren en zeeën  
Planten en dieren, in bijna oneindig veel soorten  
De aarde is erg mooi, bescherm haar goed  
Zon en regen, lente, zomer, herfst en winter  
En jij en ik, hij en zij, wij allemaal samen!  
De aarde is een heel mooie plaats vol natuur  
met hoge bergen en diepe dalen, rivieren en zeeën





## Op de aarde leren zelf een hemel te maken

Iedereen is een levenskunstenaar, een schepper  
Het is fijn om een hemel om je heen te scheppen  
Het is leuk om in beweging te blijven, te leren  
Iedereen is een schepper, een levenskunstenaar  
De aarde is er om te genieten en te leren  
En dat is echt (een) kunst, doe het maar!  
We zijn allemaal levenskunstenaars, scheppers  
Het is super om een hemel op aarde te maken!





## **Vallen en opstaan**

**Iets leren gaat met vallen en opstaan, dat hoort erbij  
Door fouten te maken, ontdek je wat gelukkig maakt  
Net als op school kom je niet zomaar in de hoogste klas!  
Leren gaat met vallen en opstaan, dat hoort erbij  
Ruzie blijkt meestal niet zo leuk, je voelt je naar  
Behalve als je daardoor nóg betere vrienden wordt!  
Leren gaat met vallen en opstaan, je leert steeds meer  
Door fouten te maken, vind je uit wat gelukkig maakt**



## Vallen

Je kunt je eenzaam en onbegrepen voelen  
De hemel lijkt dan ver weg, je ziet hem niet  
Soms gebeuren er heel vervelende dingen  
Je voelt je eenzaam, onbegrepen, ongeliefd  
En je moet vaak zelf uitzoeken hoe dat komt  
Zelf een hemel te maken is dan heel moeilijk  
Je voelt je alleen, niemand lijkt je te begrijpen!  
De hemel lijkt op zo'n moment erg ver weg







## Opstaan

**Maar opeens is hij er weer: de hemel  
Een lach op je gezicht, dat staat je goed  
Je maakt mooie muziek of je ziet een lief dier  
Daar is de hemel weer, de zon breekt door  
De tranen op je wangen zijn gedroogd  
Je krabbelt overeind, je straalt als een ster!  
Daar is de hemel, geen wolkje aan de lucht  
De hemel tovert een lach op je gezicht**





## De hemel vergeet je niet

In je hart leeft de herinnering aan de hemel  
Iets moois vergeet je namelijk nooit echt  
Engelen, vrienden, natuur, onbezorgd spelen  
De herinnering aan de hemel leeft in je hart  
Je wilt er heel graag zijn, het is jouw thuis  
De liefde die je voelde, ben je niet vergeten  
De hemel leeft in je hart, voor altijd en eeuwig  
Iets heel moois vergeet je natuurlijk nooit echt







### **Hemelreizen in de nacht**

**Iedereen heeft een lijntje naar de hemel  
Hierdoor kun je de weg altijd terugvinden  
De hemel roept je dan: "Bezoek mij weer!"**

**Iedereen heeft een koord naar de hemel  
's Nachts als het rustig is, kun je heel goed reizen  
Het lijntje leidt je altijd naar je lichaam terug  
Iedereen heeft deze verbinding met de hemel  
Daarom kun je de weg altijd weer vinden**

## **Uit je lichaam gaan, uittreden, astraal reizen**

**Je hebt 's nachts twee lichamen, je lijkt wel een tweeling!  
Twee lichamen: een voor de aarde, een voor de hemel  
Dezelfde neus, dezelfde lach, jij bent het helemaal  
Het is net als bij een tweeling, het lijkt wel een truc!  
Komt de een achter de ander tevoorschijn, dan heb je er twee  
Dit heet uit je lichaam gaan, uittreden of astraal reizen  
Het is net als bij een tweeling, het lijkt wel een foefje!  
Je hebt een lichaam voor de aarde en een voor de hemel**





## Reizen doe je met je ziel

**Je reist met je ziel door dag en nacht  
Licht als een veertje en krachtig als de zon!  
Je aardse lichaam blijft gewoon op bed slapen  
Je reist met je ziel, dat gaat vaak heel snel  
Je kunt soms zelfs naar je aardse lichaam kijken  
Jij in je hemelse lichaam schiet omhoog  
Je reist met je ziel, als een vogel zo snel  
Licht als een veertje en stralend als de zon!**





## Iedereen reist door de hemel

Iedereen reist door de hemel, kort of lang  
Dat doe je door uit je aardse lichaam te treden  
Maar niet iedereen weet dat hij dat doet  
Iedereen reist door de hemel, onbewust of bewust!  
Als je goed oplet, kun je het bewust doen  
Dan herinner je je dat je 's nachts ook op pad bent  
Iedereen reist door de hemel, langzaam of snel  
Dat doe je door uit je aardse lichaam te gaan





## Mooie reizen

Je voelt je geliefd en gelukkig, welkom!  
Er bestaat geen tijd, alleen maar geluk  
Hand in hand, je lacht, je danst, je zingt  
Je voelt je gelukkig en welkom, geliefd!  
Tegenover je zie je een vriendin, zij lacht  
Je beste vriendjē, hier zie je elkaar weer  
Je bent welkom en geliefd, gelukkig!  
Er bestaat geen tijd, alleen maar geluk





### **Reizen om sterker te worden**

**Als je veel gezien hebt, kun je beter kiezen wat jij echt wilt  
Het is zo: geen licht zonder schaduw, geen dag zonder nacht  
Geen geluksgevoel zonder iets heel moeilijks mee te maken  
Als je veel gezien hebt, kun je goed kiezen wat jij echt wilt  
Daarom maak je als je uittreedt wel eens moeilijke dingen mee  
Nare dingen zijn minder naar als je begrijpt waarom ze gebeuren  
Als je veel gezien hebt, kun je veel beter kiezen wat jij wilt  
Het is zo: geen schaduw zonder licht, geen nacht zonder dag**



## Uittreden als je gewond of ziek bent

Soms als je ziek of gewond raakt, is de schok te groot  
Dan neem je even afstand van je aardse lichaam  
Je treedt dan spontaan en erg snel uit je lichaam  
Soms als je onwel wordt of je bezeert, is de schok groot  
Je kijkt toe, en ziet jezelf en de anderen heel goed  
De anderen zien jou in geest vaak helemaal niet staan  
Soms als je ziek of gewond raakt, ga je er even uit  
Je neemt dan letterlijk afstand van je aardse lichaam





## **Een bijna-doodervaring**

**Tijdens een bijna-doodervaring kun je door een tunnel gaan  
Aan het einde van de tunnel is er een heel mooi en zacht licht  
Je ziet de mensen en dieren waar je van houdt en die al in de hemel zijn  
Tijdens een bijna-doodervaring kun je door een tunnel reizen  
Je ziet je aardse leven nog een keer helder aan je voorbijtrekken  
Even naar de hemel, maar daarna kom je weer in je aardse lichaam  
Tijdens een bijna-doodervaring ga je misschien door een tunnel  
Aan het eind van die tunnel is een mooi en zacht licht, daar ga je heen**



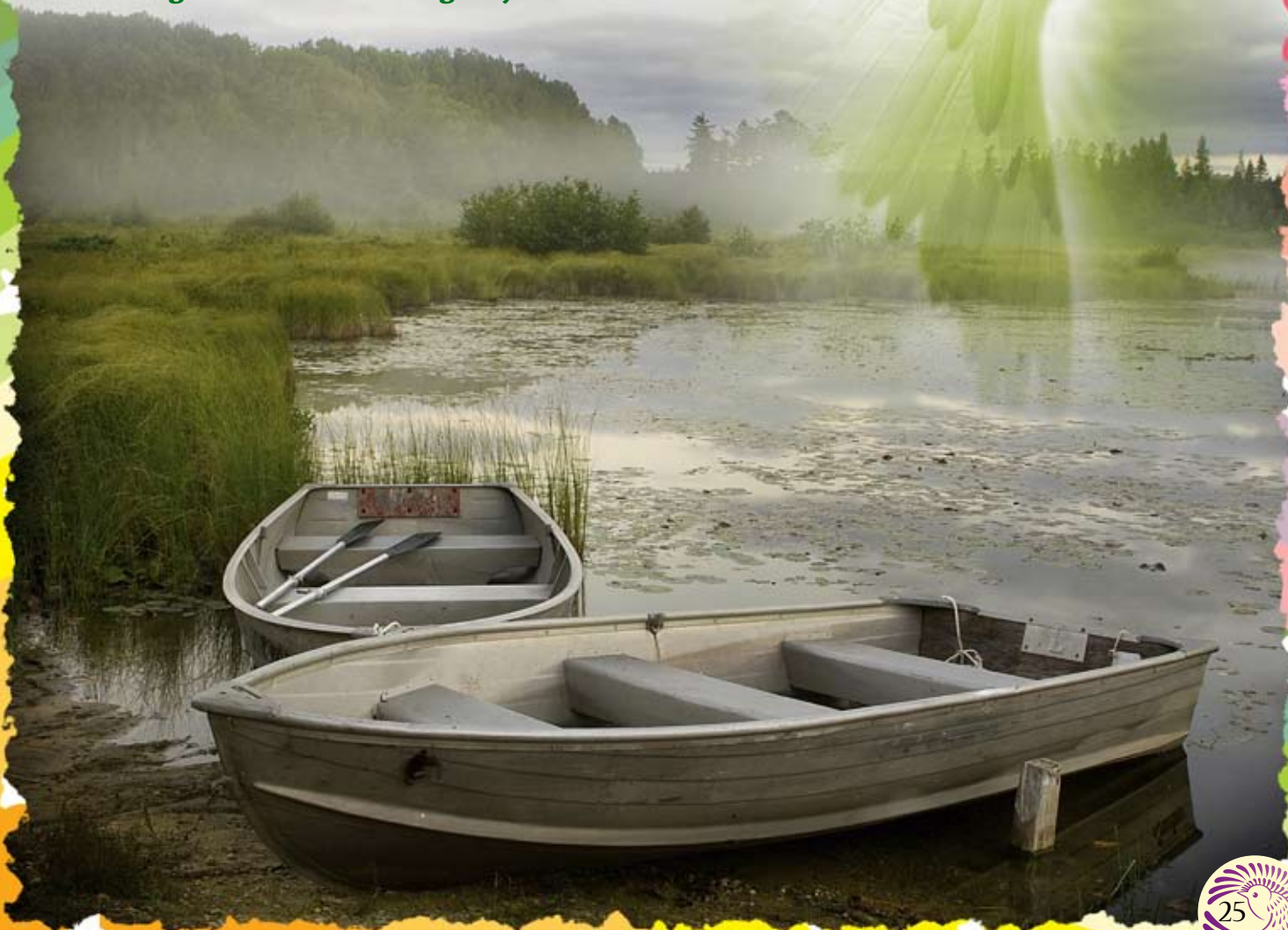


### Ouder worden op de aarde

**Langzaam word je ouder en ook je aardse lichaam  
Je aardse leven gaat voorbij, dat is gewoon zo  
Terwijl je leeft, lijkt de aardse tijd heel lang  
Langzaam wordt je lichaam ouder, zo is de aarde  
Maar als je de aarde verlaat, ben je niet oud meer  
Je aardse leven lijkt nu een reis die je gemaakt hebt  
Geleidelijk word je ouder en ook je aardse lichaam  
Na je aardse leven wacht er een nieuwe reis op je!**

## Teruggaan naar de hemel

Je ziel woont erg graag in de hemel, je voelt je er thuis  
Als je 'dood' gaat, verhuis je terug naar de hemel  
Veel mensen zijn bang voor 'de dood', het lijkt zo onbekend  
Je ziel is heel graag in de hemel, je bent er echt thuis  
Bij je verhuizing naar de hemel hoef je niets in te pakken  
Je neemt alleen jezelf mee, als je licht reist, kom je het verst!  
Je ziel is je huis in de hemel, heel mooi en vertrouwd  
'Doodgaan' betekent dus eigenlijk 'doorleven' in de hemel





## Weer terug in de hemel

**De hemel heeft voor iedereen de goede plaats  
De hemel is grenzeloos, eindeloos, grandioos!**

**Weet je nog hoe fijn het in de hemel was?**

**De hemel weet voor iedereen de juiste plaats**

**Je kunt er vliegen, spelen en veel ontdekken**

**Je hoeft er geen honger of pijn te hebben**

**De hemel heeft voor iedereen een fijne plaats**

**De hemel is grandioos, eindeloos, grenzeloos!**



## Verder reizen

**Er is nog zoveel om te ontdekken, nog zoveel om van te houden  
Reizen, wonen, lekker uitrusten, reizen, wonen, lekker uitrusten!  
Als je wilt, kun je niets doen, maar je hoeft je nooit te vervelen  
Er is nog zoveel om van te houden, nog zoveel om te ontdekken  
Je kunt terug naar de aarde of misschien toch naar een andere plaats  
Vaak ga je samen met je vrienden naar een nieuwe bestemming  
Er is nog zoveel om te verkennen, er is nog zoveel om lief te hebben  
Fijn uitrusten, wonen, reizen, fijn uitrusten, wonen, reizen!**





### **Onze vleugels houden we altijd**

**Onze onzichtbare vleugels houden we altijd**

**Met liefde in je hart heb je vleugels!**

**Bang zijn hoeft niet – de liefde is er volop**

**Onze onzichtbare vleugels hebben we altijd**

**Je zult kunnen vliegen, onthoud dat maar**

**Er is geen begin, er is geen einde**

**Vleugels zijn van alle tijden, net als jij en ik**

Tot ziens in de hemel!







Teken hier je eigen hemelvleugels





