

# THEMA-DAG

OVER DE VRAAG

## Wat gebeurt er als je dood gaat?



---

**Hans Stolp**

januari 2020

## **Verheug je op de liefde die je wacht**

Wees niet bang voor de reis die begint met de dood.

De liefde van de engelen zal je dragen.

En gestorven geliefden die je zijn voorgegaan,  
Staan klaar om je te begeleiden en tot steun te zijn.

Wees niet bang voor de reis die begint met de dood.

Een liefde, groots en verwarmend, zal je omhullen,  
zodat je het gevoel zult krijgen: eindelijk ben ik thuis.  
Deze liefde, ze zal je vanaf het eerste begin omhullen  
zodat je voeten als vanzelf een weg vinden om te gaan.

Wees niet bang voor de reis die begint met de dood.

Alles wat je aan inzicht, wijsheid en begrip  
op aarde hebt verworven, zal er honderdvoudig  
gezegend worden en je rijk en gelukkig maken.

Wees niet bang, maar verheug je op de Liefde  
die je als een zon zal verwarmen, als een moeder  
zal troosten en als een vader beschermen.

Wees niet bang, maar verheug je op de Liefde.

Www.hansstolp.nl

januari 2020

## Ter inleiding

*Inzicht in de weg die onze geliefde gestorvene gaat in de wereld aan de overkant van de dood, is een belangrijk geschenk voor hem of haar.*

*Want onze geliefde ervaart dat dit inzicht leidt tot een groter begrip voor zijn of haar weg – en dat groeiende begrip is verwarmend en inspirerend.*

*PS: overal waar ‘hij’ staat, wordt ook ‘zij’ bedoeld. Alleen vanwege de leesbaarheid schrijf ik niet steeds ‘zij of hij’, maar alleen ‘hij’.*

### 1. Het moment van sterven

- Als het moment van sterven is aangebroken, mag de stervende alvast diegenen zien die hem of haar komen bijstaan bij de gang door de poort van de dood: gestorven geliefden, engelen en Christus. Op het moment dat de stervende hen zien mag, wordt de liefde die in de geestelijke wereld leeft, zo voelbaar voor hem. Daardoor vervagen al die donkere gevoelens van pijn, wanhoop en verdriet. Nu voelt de stervende alleen nog maar een diepe vrede
- Bij de dood maken het etherische lichaam, het astraallichaam en het Ik (of de geest) zich los van het fysieke lichaam. Dat wordt soms zichtbaar door een lichtflits, een trilling of een energiewolk in de hartstreek. Daarna verlaten zij het fysieke lichaam via de kruinchakra die na de dood meestal nog enige tijd warm blijft, omdat de laatste levenskracht zich daar samenbalde.
- De stervende krijgt op het moment van het sterven het gevoel dat zijn fysieke lichaam hem ontvangt en van hem wegglijdt, samen met de aarde en zijn geliefden: hij blijft stilstaan, de aarde en zijn geliefden gaan verder. De achterblijvenden hebben daarentegen het gevoel dat de stervende van hen weggaat en hen achterlaat.

Daaruit wordt duidelijk dat degene die sterven en degenen die achterblijven, meteen al vanaf het eerste begin van de dood, verschillende wegen gaan bewandelen en verschillende ervaringen opdoen.

- Na de dood ziet de gestorvene voor het eerst zijn fysieke lichaam van buitenaf en hij beleeft dat als een moment van overweldigende vreugde
- Daarna richt hij zijn aandacht op de Lichtgestalte die velen herkennen als de kosmische Christus. Ineens begrijpen allen die daarnaar gezocht hebben, zijn geheim (het mysterie van Golgotha) en worden diep geraakt: alleen op dat uiterste moment van de doorgang door de dood kan dit mysterie zo intens en zo diep beleefd worden. Deze ontmoeting met Christus en het doorvoelen van zijn geheim geeft de gestorvene het gevoel eindelijk thuis, werkelijk thuis te zijn. Deze ervaring is het tweede moment van diepe vreugde na de dood.

## **2. Het etherische lichaam ontvouwt zich**

- De eerste twee, drie dagen na de dood maakt het etherische lichaam zich langzaam los van het fysieke lichaam. Gedurende die tijd kunnen de levenskrachten nog in beperkte mate op het fysieke lichaam inwerken. Zo groeien de haren en de nagels na de dood bijvoorbeeld nog een korte tijd door.
- Hoe meer het etherische lichaam zich van het fysieke lichaam los begint te maken, hoe meer het zich begint te ontvouwen. Het wordt steeds groter en wijder. Daardoor komen de herinneringen (die in het etherisch lichaam besloten liggen) vrij en komen zij in beelden om de gestorvene heen staan. Bovendien brengen die beelden klanken voort (hemelse muziek), waardoor de gestorvene ook kan horen wat deze beelden zeggen. Ook lichten de beelden op, alsof ze met lichtkracht geladen zijn. Door dit alles verwarmen ze de ziel van de gestorvene.

- Deze beeldenreeks wordt wel **het herinneringstableau, het levens-panorama of het levenstableau** genoemd.
- De gestorvene registreert de beeldenstroom haarscherp; hij neemt ze tot in alle details waar en komt daardoor tot een eerste inzicht. Bovendien ziet hij ook zijn eigen gedachten om zich heen staan! Die worden dus zichtbaar voor anderen.
- Het zichtbaar worden van onze gedachten is niet beangstigend (misschien wel vreemd als je er niet op voorbereid bent), maar juist bemoedigend. Want het blijkt dat de geestelijke wereld dankbaar is voor de wijsheid, de liefde en het inzicht die in onze gedachten zichtbaar worden en die wij op het leven veroverd hebben. Dankzij die dankbaarheid kan de gestorvene zich bij het terugzien van het levenspanorama koesteren in een wolk van warme dankbaarheid!
- De essentie van het levenstableau – het **extract** genoemd – neemt de gestorvene mee op zijn verdere reis.
- Na afloop van deze beeldenreeks (ongeveer drie dagen na de dood) begint het etherische lichaam zich steeds verder te verwijderen en te ontvouwen. Het wordt groter en groter, net zolang tot het geheel en al één is geworden met de etherische wereld. De gestorvene ervaart dat als het **afleggen** of **uittrekken** van het etherische lichaam. Het maakt een diepe indruk op hem: alsof hij toe mag kijken op een groots en verheven gebeuren.

### 3. De astrale wereld

Door het verlies van het etherische lichaam wordt het bewustzijn van de gestorvene groter: hij ziet nu de astrale wereld. In de beeldtaal van de aarde: hij betreedt nu de volgende geestelijke wereld, de astrale wereld. Maar het is geen ruimtelijke overgang, maar een bewustzijns-overgang.

De astrale wereld is onder vele namen bekend geraakt: **het vagevuur, het Purgatorium, de zielenwereld, het Kamaloka of oord der begeerten, de astrale wereld of sterrenwereld en de Louteringsberg (Dante).**

De opgave die de gestorvene in de astrale wereld moet volbrengen, is:

- 1. de gehechtheid aan het aardse leven** loslaten en overwinnen,
2. de aardse ervaringen **verwerken en loslaten** en
- 3. alle negatieve aspecten van je karakter zuiveren**, zodat je in de (hogere) geestelijke wereld geen milieuprobleem wordt.

**Belangrijke aspecten** van de reis door de astrale wereld zijn:

- Je ziet opnieuw de beelden van het aardse leven terug, zodat je de aardse ervaringen verwerken en loslaten kunt. Daarbij begint die terugblik bij het moment van de dood om te eindigen met de beelden van vóór je geboorte: de afdaling in het aardse lichaam dat groeit in de moederschoot.
- Je gaat (pijl)snel door de (lagere) gebieden van de astrale wereld waar je geen verwantschap mee hebt.
- Je wensen en verlangens, je begeertes, je gevoelens en je stemmingen komen om je heen te staan. Binnen wordt dus buiten en buiten wordt binnen. Ofwel, zoals dat vaak genoemd wordt: **je wordt 'gekeerd'**. Dit houdt dus een radicale transformatie van ons innerlijk en van ons wezen in!  
Maar het is deze omvorming die het de gestorvene mogelijk maakt om bij de terugblik op het aardse leven te voelen wat ánderen voelden in bepaalde situaties, in plaats van te voelen wat hij zelf in die situatie voelde. Wat hij zelf voelde staat nu immers buiten hem, maar wat anderen voelden, leeft nu in hem.

- In het algemeen (maar er zijn vele afwijkingen van deze regel) duurt de reis door de astrale wereld ongeveer een derde deel van het geleefde leven op aarde: zolang als je geslapen hebt. Je ziet namelijk terug wat je 's nachts in je slaap zag en (onbewust) verwerkte, je ziet terug hoe je toen in de nacht over jezelf oordeelde.

#### 4. De reis door de astrale wereld is een reis door de planetensferen

Op onze reis door de astrale wereld ondergaan we de inwerking van dezelfde planeten die ook op ons aardse leven inwerkten. Op ons aardse leven werkten de volgende planeten in:

- |                    |                  |   |
|--------------------|------------------|---|
| <b>1 – 7 jr</b>    | <b>Maan</b>      | bewerkte <i>groei</i> , herhaling of <i>imitatie</i> .  |
| <b>7 – 14 jr</b>   | <b>Mercurius</b> | bewerkte een grote <i>beweeglijkheid</i> en <i>gezondheid</i> .   |
| <b>14 – 21 jr</b>  | <b>Venus</b>     | bewerkte <i>liefde</i> en <i>overgave</i> , waarbij het gevoel overheerst, bv. een sterke passie of hevige kritiek. |
| <b>21 – 42 jr</b>  | <b>Zon</b>       | bewerkte <i>ontplooiing</i> , <i>zelfverwerkelijking</i> en evenwicht tussen binnen en buiten.                      |
| <b>42 – 49 jr</b>  | <b>Mars</b>      | bewerkte <i>expansie</i> en een <i>levenscrisis</i> .   |
| <b>49 – 56 jr.</b> | <b>Jupiter</b>   | bewerkte <i>wijsheid</i> en het verwerven van een <i>overzicht</i> .  |
| <b>56 – 63 jr</b>  | <b>Saturnus</b>  | bewerkte een <i>terugblik op herinneringen</i> en <i>bezinning op het oorspronkelijke levensdoel</i> .              |

Na ons drieënzestigste jaar komen we buiten het bereik van de planetensferen.

## Hoe werken deze planeten nu in op het leven (na onze dood) in de astrale wereld?

De etherische wereld reikt tot aan de Maan die een bijplaneet van de Aarde is en om haar heen cirkelt. **Daar, bij de Maan, begint de lagere astrale wereld.** Die ontvouwt zich voor de reiziger (zoals ik de gestorvene in het vervolg zal noemen) in vier gebieden:

- **1. Het Gebied van de Begeertegloed**
- **2. Het Gebied van de Stromende Ontvankelijkheid**
- **3. Het Gebied van de Wensen**

Het vierde Gebied vormt **de overgang van de Maansfeer naar die van Mercurius:**

- **4. Het Gebied van de Lust en de Onlust**

Nu begint de **hogere astrale wereld:**

In de sfeer van **Mercurius** gaat de reiziger door het vijfde Gebied:

- **5. Het Gebied van het Zieleslicht.**

In de sfeer van **Venus** gaat de reiziger door het zesde Gebied:

- **6. Het Gebied van de Zielekracht**

En in de sfeer van de Zon gaat de reiziger door het zevende Gebied:

- **7. Het Gebied van het Zieleleven.**



## 5. De zeven gebieden van de astrale wereld:

### 1. Het Gebied van de Begeertegloed

Hier verblijft de reiziger (korter of langer) die **verstrikt zit in de lagere driften van macht, seks, perversie en agressie.**

Daarbij leeft deze reiziger vooral in een sfeer van de antipathie of **afkeer van anderen.** Daardoor stoot hij de andere mensen in deze sfeer voortdurend af: alles wordt immers direct zichtbaar wat hij voelt of denkt. Daardoor wordt hij **volslagen eenzaam.**

Ook wordt hij **onverzadigbaar**, omdat hij geen fysiek lichaam heeft om zijn driften bot te vieren. Dat leidt tot een innerlijke, brandende dorst.

In dit gebied moet de reiziger ook het verlangen afleren om te kijken met fysieke ogen en te luisteren met fysieke oren.

In deze sfeer beweegt de reiziger zich onder zijn gelijken. Door zich bewust te worden van hun handelen en hun manier van leven en denken, wordt hij zich langzamerhand bewust wie hij nu eigenlijk zelf is. Daardoor kan er gaandeweg een loutering en verlichting plaatsvinden.

### 2. Het Gebied van de Stromende Ontvankelijkheid voor Indrukken

Hier verblijven de mensen die **oppervlakkig** leefden en een **vluchtige bevrediging** zochten. De reiziger in dit gebied kent daardoor nauwelijks sympathie of antipathie. Daardoor trekt hij in dit gebied geen anderen aan, maar stoot ze ook niet af. Hij doet daardoor wel veel indrukken op maar die helpen hem niet verder omdat hij nooit tot verdieping komt en essenties vindt.

In dit gebied moet de reiziger ook loskomen van het **denken dat gebonden is aan de hersenen.** Dus vinden we daar vooral de mensen die geen innerlijk weten (ofwel een denken van het hart) ontwikkeld hebben.

### 3. Het Gebied van de Wensen

In dit gebied is de meeste antipathie (afkeer van anderen) verdwenen. Hier moet de reiziger alleen nog maar **het laatste restje egoïsme** (ofwel antipathie) overwinnen dat nog in zijn

genegenheid (ofwel zijn sympathie) voor anderen besloten ligt. Ook moet hij hier overwinnen wat er nog aan aardse verlangens in zijn hart leeft: naar wat hij eigenlijk nog had willen doen of meemaken.

#### **4. Het Gebied van de Lust en de Onlust**

Dit gebied vormt de overgang tussen de sfeer van de Maan en die van Mercurius. Ook vormt het de overgang tussen de lagere astrale wereld en de hogere astrale wereld.

Hier gaat het om **de manier waarop jouw lichaam je zelfvertrouwen gaf**: schoonheid, of een imposant uiterlijk bijvoorbeeld. Maar ook de indruk die je maakte door je sport of je zangkunst. Hoe meer je het gevoel had dat jij je lichaam wás, in plaats van dat je een lichaam hád, hoe meer je hier los zult moeten komen van die gevoelens.

Het gaat hier dus om de ontdekking dat ons ware Zelf niet in de fysieke wereld (en dus niet in ons fysieke lichaam), maar in de geestelijke wereld te vinden valt!

#### **5. Het Gebied van het Zieielicht (Mercurius)**

Nu begint **de hogere astrale wereld** en gaat de reiziger door de sfeer van Mercurius heen. De sympathie is nu bevrijd van alle egoïstische trekjes en de antipathie (afkeer van anderen) is geheel verdwenen. Dat betekent dat het hogere Zelf nu vrij begint te komen. En dat houdt weer in dat de reiziger nu een innerlijk licht begint uit te stralen. Dat geeft de reiziger een intens gevoel van geluk!

In deze sfeer ontmoet hij ook de Aartsengelen en de aanblik van hun wezen geeft de reiziger een diepe vreugde.

De eventuele loutering die in dit gebied plaatsvindt, heeft te maken met de natuur en met je religieuze gevoelens of idealen.

**Heb je de natuur liefgehad, dan ben je hier op je plaats.** Zo niet, dan ben je hier eenzaam. Maar heb je ook gevoeld hoe de goddelijke Geest zich in de natuur tot uitdrukking bracht? Zo niet, dan is er loutering nodig.

**En heb je religieuze gevoelens en idealen gekend?** Zo niet, dan ben je hier eenzaam. Maar waren die religieuze idealen verdelend en veroordelend naar anderen? Of waren ze misschien materialistisch gekleurd? Dan is er loutering nodig..en ben je geestelijk gezien gemakzuchtig geweest (dood is dood, er bestaan geen engelen en geen God) dan word je hier een tijdlang de dienaar van Ahriman: alleen zo kun je ervaren wat het is, als je de ontwikkeling, zoals die bedoeld is, tegenwerkt.

## **6. Gebied van de Zielekracht (Venus)**

In de sfeer van Venus voelt iedereen zich thuis die liefde heeft gegeven. Bovendien wordt jouw liefdeskracht hier dan versterkt en **je wordt a.h.w. ondergedompeld in de Venus-liefde.**

Waren er egoïstische elementen in jouw liefde, dan wordt jouw liefdeskracht hier gezuiverd.

Vond je echter geen innerlijke verbinding met God, noch met de liefde, dan ben je hier zeer eenzaam.

Wie hier thuis is, mag vol verwondering opzien naar de Oerkrachten (de engelen die boven de Aartsengelen staan).

## **7. Het Gebied van het Zieleleven (Zon)**

Dit gebied is de hoogste sfeer in de astrale wereld en vormt de overgang naar het Devachan, de Lichtwereld. In deze sfeer worden **de laatste restjes binding aan de wereld van de materie gelouterd**, met name het denken: heb je nog een denken dat zich richt op aardse wetten (die van de materie), of heb je voluit geestelijk leren denken?

In deze sfeer treedt je binnen in de sfeer van Christus, de Zonnesfeer!

De beslissende vraag die de reiziger in dit gebied gesteld wordt, luidt: **heb je begrip gekregen voor alle mensen** (en niet alleen voor gelijkgestemden)? Zo niet, dan voltrekt zich hier ook op dat gebied de laatste loutering. Pas als je werkelijk zonder vooroordelen bent en dus geen schaduw meer draagt, kun je immers de Lichtwereld binnengaan!

## 6. Van de astrale wereld naar de Lichtwereld of het Devachan

Nu de reis door de astrale wereld is voltooid, wordt ook het astrale lichaam afgelegd, zodat de mens alleen nog maar geest is, alleen nog maar licht en liefde. Nu kan hij de Lichtwereld of het Devachan binnengaan. Daarbij neemt hij een extract (= de essentie) van het astrale lichaam mee.

De reis begint met de sferen van de **buitenplaneten**:

### **Mars, Jupiter en Saturnus.**

**Het Devachan** is totaal anders dan de aardse wereld en ook anders dan de astrale wereld. Het is **de woonplaats van de Oerbeelden**: levende gedachten die levende wezens zijn, voortdurend in beweging en die je (dankzij de oerklanken die van hen uitgaan) ook kunt horen. Bovendien kun je ze zelfs proeven!

Hier in het Devachan word je één met elk gebied en met de wezens die daar wonen: ze doordringen je en schenken je hun kracht. En de reiziger geeft op zijn beurt aan hen af wat er van de geestelijke winst die hij op aarde behaalde, bij deze wereld past.

Er zijn **zeven sferen** in het Devachan:

### **1. De sfeer van Mars.**

Hier ontmoet de reiziger **de oerbeelden van de aardse wereld**: van zijn volk, zijn familie en zijn vrienden, maar bijvoorbeeld ook het oerbeeld van zijn fysieke lichaam. Hier ontmoet je ook **je familie en vrienden** en blijft vanaf dit punt steeds met hen samen.

### **2. De sfeer van Jupiter**

Hier ontmoet de reiziger de oerbeelden van de etherische wereld, dus van de krachten die aan het leven ten grondslag liggen. De reiziger komt daarmee in verbinding, als hij op aarde eerbied en verwondering gekend heeft voor de natuur, de kosmos of het uitspansel. In deze wereld ontmoet de reiziger die mensen **met wie hij op aarde een zelfde verwondering en belangstelling voor de kosmos, de natuur of het uitspansel deelde.**

### 3. De sfeer van Saturnus

Hier ontmoet de reiziger **de oerbeelden van de astrale wereld**. Wie geleefd heeft zonder ook maar een enkel vooroordeel en bovendien een vergaande zelfkennis heeft, voelt zich hier thuis. Hij ontvangt dan de krachten die het hem mogelijk maken de gemeenschap te dienen: de ware **toewijding en oprechte dienstbaarheid**. Ghandi, Mandela en Moeder Teresa vonden hier hun inspiratie.

### 4. Het vierde Gebied

Nu komt de reiziger in **een wereld die boven de planetensferen uitgaat**: de zuivere wereld van de Geest. Hier mag hij afgeven wat hij aan **creatieve ideeën** op aarde vond, de **technische vondsten** die hij deed en de **wetenschappelijke inzichten** die hij opdeed. En wat krijgt hij terug? Inspiratie die hem in een volgend leven tot kunstenaar of geleerde maakt.

### 5. Het vijfde Gebied

Bijna iedereen gaat **onbewust** door dit gebied en de hogere gebieden heen: wij hebben nog onvoldoende bewustzijnskracht om ze bewust te ervaren. Hier voelt diegene zich thuis die een **creatief denker** was of een **daadkrachtige liefde** kende. Ook krijgt hij hier zicht op het evolutiepatroon van de mensheid, op de incarnaties die achter hem liggen en op de incarnaties die nog komen gaan.

### 6. Het zesde Gebied

De reiziger die hier bewust doorheen gaat, zoekt geen eigen voordeel, maar alleen datgene **wat zinvol is voor de aarde en de kosmos**.

### 7. Het zevende Gebied

Het zevende gebied is voor ons **te groot om te bevatten**.

- 8. Voorbij het Devachan en weer terug naar de aarde**  
**Onbewust stijgt de reiziger op naar de geestelijke werelden**  
**boven het Devachan:** de wereld van de Drie-eenheid. Hier leven de allerhoogste scheppingskrachten en liefdeskrachten. In deze wereld beleven we - onbewust - het omslagpunt of keerpunt, waardoor onze opklimming naar steeds hogere werelden wordt omgebogen tot een afdaling. Dit keerpunt wordt het **middernachtelijk uur** genoemd. **Op de terugweg** geven we niets af, maar **ontvangen we geschenken** die ons voorbereiden op een nieuw aards leven. Zo ontvangen we **in de zevende** (de hoogste) **sfeer** van de astrale wereld **het oerbeeld van ons hart**. In de vijfde en zesde sfeer van de astrale wereld wordt ons toekomstig lot gevormd en worden het volk en de familie, waarin we incarneren zullen, uitgekozen. Vlak voor onze geboorte wordt ons bewustzijn afgezwakt tot het droombewustzijn van een baby. Dan zijn we klaar om aan een nieuw aards leven te beginnen.

*Zie voor een nadere toelichting op de verschillende thema's over het leven na de dood mijn boek: Wat gebeurt er als je doodgaat? In dit boek vindt u in een bijlage een duidelijke toelichting op de samenstelling (of vierledigheid) van de mens: zonder inzicht in deze vierledigheid is het niet goed mogelijk de reis van een mens na de dood te begrijpen. Ook vindt u in dit boek een verdere uitwerking van de verschillende thema's die in dit themadagboekje alleen maar aangestipt kunnen worden.*

www.hansstolp.nl  
**januari 2020**

## **Weet dat mijn hart bij jou is**

*Jij, mijn lief, als ik in gedachten stilsta bij de reis die jij maakt, verheug ik mij in de vreugde en de liefde die jou vanaf het eerste moment dat je de geestelijke wereld betreedt, ten deel vallen. Ik zie het voor mij, hoe Christus jou met zijn liefde omhult. Ik zie het licht van de engelen die jou begeleiden. Ik zie de geliefden voor mij die jou opwachten en verder helpen.*

*Ga je weg in vrede en weet dat ook ik in liefde aan jou denk en in gedachten bij je ben bij de reis die je maakt.*

*Op jouw reis leg je stap voor stap alles af wat onvolgroeid en onvolmaakt is, zodat je uiteindelijk alleen nog maar uit louter licht en liefde zult bestaan.*

*Wat gun ik het jou om los te mogen laten wat je op aarde soms zo zwaar viel, je verdriet deed en je belastte.*

*Ga je weg in vrede en geniet met volle teugen van het licht dat jou ten deel valt en van de stralende liefdesmens die je gaandeweg wordt. En weet dat ik in liefde aan je denk en in gedachten bij je ben bij de reis die je maakt.*

*Ga maar en weet dat mijn hart met jou is.*

# STICHTING 'DE HERAUT'



## AGENDA

Voor andere Thema-dagen van Hans Stolp  
georganiseerd door stichting 'De Heraut'

zie

**[www.stichtingdeheraut.nl](http://www.stichtingdeheraut.nl)**

Op deze website vindt u onder het menu-item Thema-dagen  
ook de gepresenteerde afbeeldingen  
en de digitale versie van dit boekje.

## Voor Inlichtingen en opgave voor een Thema-dag

Secretariaat Stichting De Heraut

Uitstroom 1, 5345 RX, Oss

Tel: 0412 644856

Email: [secretariaat@stichtingdeheraut.nl](mailto:secretariaat@stichtingdeheraut.nl)

De website van Hans Stolp is:

**[www.hansstolp.nl](http://www.hansstolp.nl)**

Meer over het esoterisch christendom  
kunt u vinden op de website  
[www.esoterischchristendom.nl](http://www.esoterischchristendom.nl)