

Tussen nu en dan: kunnen we leven met sterven?

Irène Kaigetsu Kyojo Bakker

Over Bowie en Boeddha, contemplaties, karakters, kenmerken, leven en sterven – Irène Kaigetsu Kyojo Bakker verhaalt.



Irène

Begin januari is mijn generatiegenoot David Bowie overleden. In een interview met Ivo Niehe zei hij: ‘It is absolutely ridiculous to be afraid of death.’ En vervolgens, lachend: ‘Because there is nothing you can do about it!’ Sterven is simpelweg onontkoombaar voor ieder van ons. Dus waarom zou je je ertegen verzetten? ‘If you can really accept that, then you can live the rest of your life more fully.’ Als je het onvermijdelijke van de dood ten diepste kan accepteren, dan pas kan je ook ten volle leven!

Ik was verbaasd dat hij sprak over de dood alsof hij de visie vanuit het boeddhisme en met name de *negen contemplaties* van Atisha kende. Later las ik dat Bowie in zijn jonge jaren veel contact had met lama Chime Rinpoche in Londen en bijna boeddhistisch monnik was geworden.

Contemplaties

In de Mahaparinirvana Soetra staan deze woorden van de Boeddha: ‘Van alle voetsporen is er geen als die van de olifant. Van alle meditatie-oefeningen is er geen als die over de dood.’ De Boeddha benadrukt dus het stilstaan bij het feit dat we eens zullen sterven als een zeer belangrijke spirituele beoefening.

Het besef en aanvaarden van de onvermijdelijkheid van de dood is een manier om ons leven te verrijken en bewuster te leven. Het kan helpen om onze angst voor de dood te transformeren en kan een diepe dankbaarheid, waardering voor dit leven oproepen.

De tiende-eeuwse boeddhistische filosoof Atisha heeft ons negen contemplaties op de dood nagelaten. Het zijn simpele waarheden die ons kunnen helpen vertrouwder te worden met het feit dat ons leven eindig, veranderlijk en onvoorspelbaar is. En dit kan ons aanmoedigen te onderzoeken wat echt belangrijk is. Wat wil je doen met ‘your one wild and precious life’, zoals dichter Mary Oliver schreef.

De *negen contemplaties* zijn onder te verdelen in overwegingen over de onvermijdelijkheid van de dood, bijvoorbeeld: ‘Elke dag kom ik een dag dichterbij mijn dood.’ Jules Deelder zei ooit met andere woorden hetzelfde: ‘Hoe langer ik leef, hoe korter het duurt.’ Dan de overdenking over het feit dat we niet kunnen weten wanneer en waaraan we zullen sterven, bijvoorbeeld: ‘Er zijn vele doodsoorzaken.’ En tot slot de overwegingen over wat ons niet zal helpen ten tijde van ons sterven, bijvoorbeeld: ‘Ook mijn dierbaren kunnen mijn dood niet voorkomen.’



Door de betekenis van deze zinnen diepgaand te beschouwen, van alle kanten te bekijken, te herhalen, op ons te laten inwerken, door ermee te zitten, te lopen, te leven en steeds opnieuw te zien wat er opkomt, gaat de vluchtigheid, de vergankelijkheid en de kostbaarheid van ons leven steeds dieper tot ons doordringen. Dan zijn deze overwegingen geen deprimerende boodschappen, maar vormen ze een aanmoediging en inspiratie om dit leven werkelijk te leven tussen nu en dan, met alles erop en eraan!

Mooie voorbeelden waren onlangs te zien in enkele tv-programma's, zoals *Over mijn lijk*, waarbij jonge mensen met een terminale ziekte langere tijd gevolgd werden. En de interviews van Coen Verbraak met acht mensen die weten dat ze gaan sterven in *Kijken in de ziel: op de drempel*. Het is ontroerend om te zien hoe zij ieder op hun eigen manier voor het volle leven kiezen, juist met de naderende dood voor ogen. De enorme veerkracht van deze mensen, de wil om te leven, het belang van werkelijk contact met dierbaren, hun openheid en moed.

In alle jaren dat ik als therapeut met mensen met kanker werkte, vond ik de begeleiding van jonge ouders die zouden sterven altijd het zwaarste. Dat had te maken met het feit dat mijn eigen kinderen zelf jonge kinderen hadden, maar ook met het gevoel (of eigenlijk de aanname) dat het sterven van een jonge ouder indruist tegen alle redelijkheid, rechtvaardigheid of hoe wij vinden dat het eigenlijk 'zou moeten gaan'.

Toch zat niemand vast in een slachtofferrol en iemand noemde in het tv-programma de vraag 'waarom ik?' pervers. Alsof iemand anders dan in jouw plaats had moeten komen. En ik ben steeds meer gaan zien dat ook een kort leven een compleet leven is.

Karakters

Het valt mij op dat bij veel mensen met een terminale ziekte het schrijven over hun proces belangrijk is, zowel om hun eigen gedachten/emoties te ordenen als om anderen iets te kunnen nalaten. *Lessen voor levenden*, zoals Elisabeth Kübler-Ross' boek al heette. Het schrijven vraagt reflectie, contemplatie en delen van wat ten diepste raakt, en heeft vrijwel altijd een helend effect.

Filosoof René Gude vat het samen in een mooie metafoor: om in plaats van in de speedboat te blijven zitten die – liefst sneller dan alle anderen – richting horizon gaat en alle kanten opvliegt, in deze fase juist in een roeiboort te stappen. Dan vaar je niet alleen langzamer maar je kijkt ook naar achteren, terwijl je evengoed beseft dat je geleidelijk richting horizon gaat, het einde van dit leven. Je kan zo beter zien, zegt Gude, welk spoor je in het water hebt achtergelaten en kan terugkijken op je leven in het besef van die naderende horizon. Iemand anders zou liever een kano nemen: rustig peddelend richting die onbekende horizon, geen ratrace meer. Ook hieruit spreekt vertrouwen en overgave aan het onvermijdelijke.

Wat is het dat ons zal kunnen helpen, los van het diepgaand accepteren dat we sterfelijk zijn? In het Tibetaans boeddhisme is een groot deel van de beoefening gericht op de voorbereiding op ons sterven. En het moment van sterven wordt gezien als de grootste kans voor totale bevrijding en verlichting.

In de zen traditie zien we de dood vooral als een onkenbaar mysterie en erkennen we dat we het niet weten. En desondanks worden we aangemoedigd om 'the great matter of life and death' volledig te doorgronden en te doorzien. Tijdens zen retraites wordt aan het einde van elke dag op indringende wijze door een persoon gezongen: 'Life and death are of supreme importance. Time swiftly passes and opportunity is lost. Let us awaken, awaken. Take heed! Do not squander your life!' Het is een oproep om wakker te worden, te ontwaken en je leven niet te verkwisten. In veel zencentra hangt een groot houten blok, de Han, met

daarop in het Japans de kalligrafie van vier karakters die betekenen: 'Life, Death, Utterly, Important'. Voor elk meditatieblok worden met een houten hamer drie rondes op de Han geslagen, steeds sneller, om iedereen op te roepen naar de meditatie te komen. Een voortdurende herinnering aan de grote zaak van leven en dood.

Kenmerken

Een van de belangrijkste boodschappen van de Boeddha, die hier ook mee samenhangt, is mijns inziens het gegeven van vergankelijkheid. Als je dat helemaal beseft, ziet en leeft, kun je je overgeven aan de dingen, aan jouw leven zoals het zich aandient. Dan kun je leven tussen nu en dan.

We spreken in het boeddhisme over de drie kenmerken van bestaan. Vaak wordt daar nog een vierde aan toegevoegd, *nirvana*, maar dat is eigenlijk het resultaat van het doorzien, doorleven en accepteren van deze drie bestaanskenmerken.

Het eerste kenmerk, ook verwoord in de eerste van de Vier Edele Waarheden, is het fundamenteel onbevredigende van het menselijk bestaan. Zodra er leven is, we geboren zijn, is er *dukkha*. Dukkha, meestal vertaald als lijden, betekent letterlijk een wiel waarvan de as aanloopt. Het loopt niet lekker, het stokt, het stroomt niet, het schuurt. Zelfs in periodes van het tegenovergestelde van dukkha, *sukha*, als alles meezit, op rolletjes loopt, ligt de angst op de loer dat we dit weer zullen verliezen. Dat klopt ook, want het tweede kenmerk van bestaan is dat alles vergankelijk is: *anitya* (Pali: *annica*). Alles wat ooit is ontstaan, zal ook weer vergaan. Niets blijft hetzelfde. Ons lichaam, onze emoties, onze meningen, alles om ons heen, de situatie in de wereld – alles is aan constante verandering onderhevig.

Ik woon nu aan de Waal en loop er graag even naartoe. De rivier stroomt soms snel, soms langzaam, het water staat soms hoog, dan weer laag, het licht is altijd weer anders. Voor een rivier vinden we dat wel oké. Maar in ons leven houden we meestal niet zo van verandering.

Als de dingen goed gaan, willen we dat het zo blijft. We willen zo graag houvast, zekerheid, overzicht, controle. We willen het liefst een stukje dijk om dat water heen bouwen, we maken er liever een voorspelbaar, overzichtelijk poeltje van. Maar dan is ook het leven eruit; er is geen stroming, geen beweging meer. Bovendien gaat stilstaand water al snel stinken! En dan zijn we weer terug bij het eerste bestaanskenmerk: onvrede, dis-ease. Heraclitus zei al: 'You never step twice in the same river. Everything flows and nothing abides.' Vergankelijkheid wordt vaak vooral gezien als iets negatiefs: we kunnen niets vasthouden. Of zoals Herman van Veen het zei: 'Lieverd, dit leven is als sneeuw. Je kunt het niet bewaren!' De Boeddha geeft aan dat vergankelijkheid ook het goede nieuws is: zonder verandering / vergankelijkheid is er namelijk geen leven mogelijk. Een zaadje zou altijd een zaadje blijven, wat betekent dat er ook geen gewassen zouden kunnen groeien die ons voeden. Een baby zou altijd baby blijven en nooit opgroeien. Pijn zou eeuwig pijn blijven, een plan zou nooit tot uitvoer gebracht worden.

Het derde kenmerk van bestaan – dat ook weer samenhangt met die constante verandering – is dat alle verschijnselen daarom ook geen onafhankelijk, blijvend, inherent, zelfstandig bestaan hebben: geen-zelf, *anatman*, en *shunyata* in het mahayana-boeddhisme.

Het werkelijk doorzien van vergankelijkheid leidt tot de ontdekking, de ervaring van *no self*. Het ontdekken van geen-zelf leidt tot *nirvana*, ware vrede, het opheffen van dukkha. Nirvana betekent het ontbreken, wegvallen van alle concepten en het uitdoven van alle strevingen. Vrijheid, vrij van concepten, dus ook van ideeën over geen-zelf, vergankelijkheid, nirvana. 'Voorbijgegaan en zelfs voorbijgegaan aan voorbijgaan' – precies wat we zingen aan het einde van de Hart Soetra.

Tussen nu en dan: kunnen we leven met sterven? Jazeker, en volgens mij kan onze meditatiebeoefening bijdragen aan het leren loslaten, elke uitademing weer. Ervaren dat geen enkele gedachte of emotie blijvend is en uiteindelijk leeg is van een solide zelfstandig bestaan, net als dat wat wij 'ik' noemen. Dat ik dat eens zal sterven. Hoe meer we onze vergankelijkheid en sterfelijkheid kunnen omarmen als natuurlijk onderdeel van ons leven, hoe meer we *nu* ten volle kunnen leven. Had Bowie toch gelijk, maar die boodschap bracht de Boeddha ook al... 