

# Sterven doe je iedere dag

**IRÈNE KYOJO BAKKER**

*Irène Kyojo Bakker is gezins- en relatietherapeut en priester in de Zen-boeddhistische traditie. Zij geeft o. a. trainingen en workshops over omgaan met sterven voor mensen die in de gezondheidszorg werken en voor mensen met levensbedreigende ziekten en hun partners. Ook geeft zij meditatiebegeleiding en lezingen op het gebied van spiritualiteit.*

En van de wijsheden die Shakespeare ons heeft nagelaten is deze opmerking over de dood: 'Niet de dood zelf is het verschrikkelijkste, maar dat we denken dat de dood iets verschrikkelijks is, dat is het verschrikkelijkste.' Woody Allen daarentegen heeft eens gezegd: 'Ik ben niet bang voor de dood, als ik er maar niet bij ben als het gebeurt!' Daar kunnen we om glimlachen, maar hoevelen van ons willen er echt 'bij' zijn op het moment van onze dood? En in hoeverre is het vermijden van onze dood er de oorzaak van dat we ook het 'Leven' mijden?

## De enige zekerheid

In onze tijd is met name in de Westerse cultuur het praten en denken over de dood nog steeds omgeven met taboes. Eigenlijk denken de meeste mensen er het liefste helemaal niet aan. En toch is de dood de enige echte zekerheid die we hebben in ons leven, of we dat nu leuk vinden of niet. Dus waarom zouden we die onvermijdelijkheid niet een plaats geven in ons leven, NU?

We bereiden ons voor op alle grote gebeurtenissen in ons leven, besteden daar veel tijd en energie aan: carrière, ouderschap, reizen; er zijn zelfs cursussen om ons voor te bereiden op onze pensionering. Toch zijn er maar heel weinig mensen die zich bewust bezighouden en voorbereiden op die ene grote en zo belangrijke reis, genaamd: 'Sterven'!

Het tij lijkt echter te keren, zeker nu de 'baby-boom-generatie' ouder wordt en steeds vaker geconfronteerd wordt met ziekte en sterven. Vooral als mensen een diagnose van een levensbedreigende ziekte krijgen, is dat voor velen een startsein om - noodgedwongen - de eigen sterfelijkheid te gaan onderzoeken: Hoe verhoud ik mij tot mijn dood? Wat vind ik echt belangrijk in mijn leven? Wat wil ik nog doen met de tijd die mij rest? Wat gebeurt er als ik sterf? Hoe wil ik sterven? Bij vrijwel iedereen roept het existentiële vragen op: wat is de zin van

mijn leven? Van lijden? Van de dood? Waar geloof ik in?

Maar waarom zouden we wachten tot wij die diagnose van een dokter krijgen? In feite hebben we allemaal die diagnose al: vroeger of later zullen we allemaal sterven. We weten alleen niet wanneer. Het is zelfs heel goed mogelijk dat wij zelf nog eerder zullen overlijden dan die kennis met kan-ker. De Amerikaanse schrijver en hoogleraar Robert Thurman zei het zo: 'Het leven zelf is een seksueel overgedragen terminale ziekte.' Zodra we geboren zijn, zijn we al op weg naar onze dood. Alles, maar dan ook alles wat eens geboren/ontstaan is, zal onherroepelijk ook weer vergaan. En dat roept de vraag op: 'IS DIT ALLES?' Of is er toch meer dan dit eindeloze proces van opkomst en verval, van komen en gaan, van leven en dood?

### Angst

Zowel de ontkenning van de dood als het taboe rond de dood komen voort uit angst. Angst vooral voor het grote onbekende. Angst ook voor pijn en ontluistering, voor afhankelijkheid en verlies van controle. Angst om wat vertrouwd en dierbaar is achter te moeten laten. Angst om onze dierbaren los te laten.

Het is opvallend dat de meeste mensen banger zijn voor het stervensproces dan voor de dood op zich. Er kan een heftige en lange doodsstrijd zijn, maar het moment van sterven zelf (hoe moeilijk het ook is aan te geven wanneer dat precies plaats vindt), is vrijwel altijd vredig en een zichtbare bevrijding. Zodra de overgave er is aan het 'grotere geheel', (ongeacht of we dat nu God, Christus, Boeddha, Allah, Grote Geest of het Grote Niets noemen), is er geen strijd meer; dan is er vrede.

### Onafgebroken stroom

Iedere religieuze traditie heeft zijn eigen visie en manier van benaderen van de dood.

In het boeddhisme wordt het moment van sterven gezien als een van de belangrijkste kansen voor 'awakening', om 'te ontwaken'. Daarom wordt er met name in de Tibetaans-boeddhistische traditie veel aandacht besteed aan het voorbereiden op en omgaan met de dood.

De Japanse Zenmeester Maezumi Roshi, leraar van mijn Zenleraar Genpo Merzel Roshi, benadrukte altijd dat we zo'n 84.000 keer per minuut geboren worden en weer sterven, geboren worden en weer sterven, geboren worden en weer sterven. Net zoals in een tekenfilm de statische plaatjes elkaar zo snel opvolgen dat het lijkt of ze echt bewegen, zo lijkt het of ons leven een onafgebroken stroom in de tijd is. Ook fysiek, in ons eigen lichaam, sterven elke minuut miljoenen cellen af en worden er ook weer miljoenen 'geboren'. Zoals u, lezer, hier nu zit: dit is een volkomen ander lichaam dan wat u enkele jaren geleden was en ook over enkele jaren bestaat vrijwel niets meer van dit lichaam dat u nu 'ik' noemt. Alleen de zenuwcellen blijven constant, vrijwel alle andere cellen worden voortdurend vervangen, ze sterven af en tegelijkertijd ontstaan er weer nieuwe cellen. Ook in letterlijke zin sterven we dus elke dag, beetje bij beetje. Iedere uitademing is ook een loslaten, een sterven en iedere inademing is een opnieuw geboren worden. En als er na die ene uitademing geen nieuwe inademing meer volgt, tja, dan zijn we dood.

### Leren loslaten

Hoe zouden nu oefeningen uit het boeddhisme ons kunnen helpen ons voor te bereiden op ons sterven en onze dood? Kun je dat alleen maar doen als je ook boeddhist bent geworden? Kun je dat zelfstandig doen of heb je daar per se een leraar voor nodig? Om met die laatste vraag te beginnen: voor een intensieve beoefening van een spirituële weg en voor sommige praktijken, zoals phowa, heb je inderdaad een leraar of gids nodig, die zelf ook is ingewijd door iemand

die door en door vertrouwd is met deze beoefening. Er zijn echter heel veel oefeningen die universeel zijn en die iedereen zelfstandig kan doen. Daar gaat uiteraard aan vooraf dat men bereid is de eigen sterfelijkheid onder ogen te zien én de angst die dat bij de meeste mensen oproept in de ogen te kijken. Die bereidheid, de 'warriors'-mentaliteit om niet langer voor de realiteit weg te lopen is een enorm belangrijke eerste stap. Dat wordt de bedding voor oefeningen die op zich niet ingewikkeld zijn.

Een essentieel onderdeel van leren mediteren is 'leren loslaten'. We gebruiken daarbij de ademhaling als hulpmiddel. We brengen onze aandacht naar het proces van uitademen en merken dat er vaak aan het einde van de uitademing een heel kleine pauze ontstaat, een moment waarop er uit- noch inademing is. Een 'niet-zijn', wat in wezen niet verschilt van de dood. Dat is tevens een moment waarop enorme ruimte en vrijheid kan worden ervaren. Hoe meer we vertrouwd worden met dit even 'niet-zijn', hoe gemakkelijker het wordt ons daaraan over te geven en die momenten kunnen dan als vanzelf langer worden. In de letterlijke en figuurlijke stilte van meditatie kunnen we op dezelfde manier met een nieuwsgierige aandacht volgen hoe onze gedachten komen en gaan, hoe onze gevoelens en emoties steeds weer opkomen en ook weer verdwijnen. Dat niets hetzelfde blijft en dat alles aan voortdurende verandering onderhevig is. We kunnen onze gedachten en emoties gaan zien als wolken die door een eindeloze blauwe lucht drijven. En langzamerhand gaan we ons meer identificeren met de constante grenzeloosheid van de lucht in plaats van met de veranderlijke wolken. We gaan ervaren dat we veel meer zijn dan onze gedachten, gevoelens en emoties. Dat wie we werkelijk zijn de grenzen van ons 'ik', waar we ons gewoonlijk mee identificeren, ver overschrijdt. Dat wie we werkelijk zijn, nooit geboren is en dus ook nooit kan sterven. We ervaren een glimp van die

oneindige grenzeloosheid, van het mysterie van leven en dood, van 'zijn' en 'niet-zijn'. Als we op deze manier de vergankelijkheid van onze gedachten en emoties gaan bezien, - en we ontkennen niet dat ze er zijn, maar zien ze nu in een groter perspectief - dan wordt het ook makkelijker om er minder zwaarwichtig over te doen, de betrekkelijkheid ervan te gaan zien en ze te zien voor wat ze zijn: enkel een gedachte of emotie die er op dit moment is.

### Oefenen, iedere dag

Jos Stollman (auteur van het boek 'Zenmeester Jezus') zegt dat de rode draad door het hele Thomas-evangelie heen is: 'loslaten'. Als we de kunst van het loslaten leren tijdens meditatie, wordt het ook makkelijker om dat te doen in de rest van ons leven. Het hele leven reikt ons voortdurend mogelijkheden aan om te oefenen in loslaten. Kleine dingen uit het alledaagse leven: we staan bijvoorbeeld weer in de file en in plaats van ons vreselijk op te winden, laten we de ergernis los en gebruiken de tijd om even stil te staan, letterlijk en figuurlijk. Die collega irriteert ons weer ontzettend, we constateren het en kijken of het sop de kool echt wel waard is. We voelen ons gespannen en ademen even bewust een paar keer lang uit, we laten de spanning los. En wat te denken van het loslaten van alle spullen die we in de loop der tijd hebben verzameld: organiseer een avondje met vrienden, laat iedereen al die hebbedingen meenemen die nooit meer gebruikt worden, stal ze uit, laat iedereen kiezen wat ze wel kunnen gebruiken en breng de rest naar de Kringloopwinkel.

Sta er eens even bij stil, beste lezer, hoe veel en hoe vaak u dingen hebt losgelaten in uw leven. Soms vrijwillig en vaak ook noodgedwongen. Het loslaten van een hoop of verwachting, een mening, een ideaal, een relatie, een huis, een dierbare. Hoe vaak hebben we niet afscheid genomen? Ook dat is een beetje sterven, steeds weer: 'partir

c'est mourir un peu' zeggen de Fransen. Afscheid nemen is een beetje sterven. Afscheid, niet alleen van mensen die ons dierbaar zijn, maar ook van levensfasen; onze jeugd ligt definitief achter ons, de kinderen die het ouderlijk huis verlaten, ons lichaam dat zichtbaar en merkbaar ouder wordt, bejaarde ouders die nu van ons afhankelijk en/of dement worden. Als we 'ja' kunnen zeggen tegen wat zich ook op dit moment in ons leven aandient en los kunnen laten hoe we dachten dat het zou moeten gaan, dan wordt ons leven een stuk eenvoudiger.

### **Bewuster leven**

Als u zou weten dat u nog precies een jaar te leven had, wat zou u dan doen? Wat zijn echte prioriteiten? Wat stelt u steeds weer uit, ook al vindt u het echt belangrijk? Hoe zou u nu uw kostbare tijd en energie gaan besteden? Wat wordt nu ineens onbelangrijk? Welke onafgemaakte zaken dienen zich aan? Wie wilt u bedanken, zeggen dat u van hem/haar houdt? Wie wilt u om vergeving vragen of zeggen dat u spijt heeft van toen? Wat wilt u rechtzetten, nu het nog kan? Ook hiervoor geldt: we hoeven niet te wachten op een terminale diagnose om schoon schip te maken. En hoe meer we ons bewust worden van het feit dat ook wij eens zullen sterven, hoe meer we elke dag en alle kleine, simpele dingen van dit leven leren waarderen. Kortom, we gaan bewuster leven. En zoals we leven zo zullen we ook vaak sterven. Volgens de Mahaparinirvana Soetra heeft de Boeddha kort voor zijn sterven gezegd: 'Van alle contemplaties is die over de dood de belangrijkste'. In het Boeddhisme is het aanvaarden van de onvermijdelijkheid van de dood een manier om ons leven te verrijken. Het kan ons helpen onze angst voor de dood te transformeren en een diepe dankbaarheid

en waardering voor dit leven oproepen. Mediteren op kerkhoven bijvoorbeeld is een algemene praktijk. Men contempleert er de eigen dood en ook het leven en de dood van allen die ons voorgegaan zijn.

Atisha, een boeddhistisch filosoof uit de 10e eeuw, heeft negen contemplaties over de dood aan ons nagelaten. Simpele waarheden die ons kunnen helpen vertrouwd te worden met het feit dat ons leven eindig en vergankelijk is en die ons kunnen aanmoedigen te onderzoeken wat echt van belang is in ons leven. Ze zijn onder te verdelen in contemplaties over de onvermijdelijkheid van de dood (bijvoorbeeld: 'Elke dag komen we een dag dichterbij onze dood'), contemplaties over het feit dat we niet kunnen weten wanneer en waaraan we zullen sterven (bijvoorbeeld: 'Er zijn vele doodsoorzaken') en contemplaties over wat ons niet en wel kan helpen ten tijde van ons sterven (bijv. 'Onze dierbaren kunnen onze dood niet voorkomen').

Wie weet kan het werken met deze contemplaties ons inspireren om iets van de onverschrokkenheid te ervaren van de onbekende Zenmeester, waarover het volgende verhaaltje gaat: 'Toen een leger van opstandelingen een Koreaanse stad innam, ontvluchtte iedereen de Zen-tempel, behalve de abt. De generaal van de rebellen stormde de tempel binnen en was razend toen hij ontdekte dat de meester weigerde hem te begroeten, laat staan hem als groot veroveraar te ontvangen. 'Besef je niet dat je ogen gericht zijn op iemand die je kan doorklieven zonder met zijn ogen te knippen?', schreeuwde de generaal. 'En u', antwoordde de abt, 'kijkt naar iemand die doorkliefd kan worden zonder met zijn ogen te knippen!' De dreigende blik van de generaal veranderde in een glimlach. Hij boog en verliet de tempel.'