

## Blog over wat ik leerde van dood en verlies

### Spiritualiteit met beide voeten op de aarde



*We kunnen niet waarlijk leven zonder ons constant bewust te zijn van de dood*

*Frank Ostaseski*

### Dankbaarheid

Een van de stervenden waar ik bij mocht zijn begin dit jaar, heeft 8 jaar lang moeten lijden aan de ziekte ALS. Ik ontmoette hem voor het eerst in een hospice waar ik als waakvrijwilliger was gevraagd af en toe bij hem te zijn omdat hij zo angstig was. Op een bepaald moment was hij niet echt stervende meer, hij had Corona overwonnen. Hij mocht naar huis en hij wilde heel graag dat ik ook bij hem thuis zou komen, omdat hij zo rustig van mij werd. De laatste 2 jaar voor zijn sterven kwam ik 2x per week bij hem. En het bijzondere is dat we altijd samen in stilte bij elkaar waren. Als ik zijn voeten masseerde of zijn armen of benen bewoog en masseerde, was hij volkomen ontspannen. En we spraken echt bijna helemaal niet, behalve soms en dan vooral met de ogen. Hij had namelijk constante zuurstofbeademing via een mondkapje. Tot de adem en zijn longen het niet meer aankonden. Hij stierf in het ziekenhuis en ik was zo bevoorrecht om erbij te mogen zijn. Ik ben nog steeds dankbaar daarvoor. Het heeft mij zoveel geleerd over mijzelf, over mijn leven en over het lijden van de medemens, waar alleen compassie nog een rol kan spelen. En stilte. Graag wil ik proberen uit te leggen hoe dit bij mij heeft gewerkt, want o.a. dat is de reden dat ik weer meer samen met anderen de stilte wil beoefenen.

## Stilte

Die stilte was een kracht voor ons beiden. Hij kon zich vaak volkomen ontspannen en ontvangen wat er op dat moment was. Voor mij gaf dit nogmaals een bevestiging dat stilte heel krachtig kan zijn. Hieruit komt inzicht en wijsheid voort. Het vraagt vooral om alles er te laten zijn, zonder oordeel, zonder dingen mooier of beter te willen maken, en zonder iets weg te willen hebben. Alles laten zijn zoals het is. Alleen in stilte waarnemen. Wat mooi om dat te mogen ervaren.

## Compassie

Gedurende die hele periode bij deze zieke man leerde ik o.a. hoe compassie zich vanZelf kan ontwikkelen. Af en toe voelde ik een golf van liefde door mij heen gaan, terwijl ik het ritueel met voeten, handen en armen uitvoerde, en kon ik gelijke tijd zijn lijden ervaren. Dat dit gevoel van zowel compassie en liefde als lijden er gelijke tijd kon zijn, was een bijzondere ervaring voor mij. Ik leerde om steeds meer alles er te laten zijn. Ook de pijn en onzekerheid welke ik af en toe voelde, gedachten die opkwamen als "doe ik het wel goed, vindt hij het nog wel prettig" etc. Kortom oude patronen die zich opdrongen te midden van de stilte. Maar ik kon steeds weer terug in die stilte. Ik leerde eerlijk naar mijzelf en naar hem te kijken, regelmatig te vragen of hij het nog prettig vond, en of hij ergens anders behoefte aan had. Dus er was steeds een onderzoek gaande diep in mij, en ook steeds weer de herinnering aan stilte, het doen om het niet, de herinnering van geen ego die iets op moest lossen. Die momenten van afwisselend stilte en compassie en onzekerheid die ook af en toe opkwam, maakte dat ik heel duidelijk het verschil kon ervaren. Hoe liefde (compassie) ontstaat als je alles kan laten zijn, zonder oordeel en zonder iets te moeten bereiken. Gewoon door alleen maar bij die ander te ZIJN.

*De liefde en de dood zijn de mooiste geschenken die aan ons zijn gegeven;  
vaak worden ze onuitgepakt doorgegeven*

*Rainer Maria Rilke*

## Alles is

Graag deel ik nog een ervaring waarvan ik zoveel geleerd heb. Het gaat over een zieke vriendin die onlangs ook overleed aan de ziekte van ALS na een ziekbed van nog geen jaar. Het volgende stond op haar rouwkaart:

*Op het laatst leefde ik in geleende tijd en verdwijn nu voorgoed in eeuwigheid.*

En bij een tekening op de rouwkaart (van een soort Ankh symbool) stond geschreven:

*'Alles is'.*

Van haar leerde ik bij ons eerste korte bezoek in het begin van haar ziekteperiode hoe je om kunt gaan met ziekte. Zij zei o.a.:

*Joke, ik mag nu alle controle loslaten en mij helemaal overgeven.*

Zij accepteerde zo goed als zij kon dat haar lichaam ziek was en niet beter kon worden, maar haar geest bleef sterk en helder. Toen ik haar zei dat ik haar zo respecteerde omdat ze nog kon genieten van ons bezoek op haar verjaardag afgelopen februari en dat ze nog zo kon stralen, antwoordde ze:

*Ach ja, het is wat het is, als er wat te stralen valt, zal ik stralen, als er wat te huilen valt, zal ik huilen, of als er wat te lachen valt, zal ik lachen.*

Ontroerend en zo leerzaam. En is dat niet wat we bij meditatie ook beoefenen?

In Zen zegt men wel, dat je leeft om te leren sterven. Dat betekent leren loslaten of zoals ik het ook graag noem 'toelaten wat is' zonder identificatie. Want uiteindelijk gaat alles voorbij. Dat is wat steeds dieper in mij doordringt, waardoor ik steeds bewuster in het leven sta, en keuzes maak, die voor mij en mijns inziens voor de wereld van belang zijn.



Kijk voor het programma over samen mediteren en een stiltedag op de website van Wings and Footprints

