

# Inleiding

Op een koele zaterdagavond in februari 2022 sta ik aan de oever van de heilige Bagmati-rivier in Kathmandu. De lucht is zwaar van wierook en rook, een mengeling van devotie en vergankelijkheid. Voor me ligt Pashupatinath, de grote hindoetempel waar dag en nacht crematies plaatsvinden. Op de trappen langs de rivier verzamelt zich een stroom mensen – families, pelgrims, toeristen – die allen getuige zijn van de eeuwenoude rituelen rondom de dood.

Ik kijk toe hoe een familie afscheid neemt van een dierbare. Het lichaam wordt ritueel gewassen, de laatste eer bewezen. Even later wordt het op een brandstapel gelegd. Het vuur knettert, de vlammen likken langs de houtblokken. Het is een rauwe, eerlijke confrontatie met de vergankelijkheid van het leven. De warmte slaat in mijn gezicht, de rook prikt in mijn ogen. Ik knijp ze half dicht en tuur door de vlammen, zoek naar wat achter het vuur verborgen ligt. Opeens zie ik ze: twee voeten die uit de brandstapel steken. Een van de begeleiders duwt ze behoedzaam terug in het vuur, alsof hij de overledene wil toedekken met vlammen.

Op hetzelfde moment, op deze plek waar de dood zo tastbaar is, wordt het leven gevierd. Aan de overkant van de rivier staan drie hindoepriesters op een verhoging en leiden een vuurceremonie. Honderden Nepalezen hebben zich om hen heen verzameld. Ze zingen, klappen, bewegen ritmisch mee op de klanken van

heilige gezangen. Hippe jongeren staan zij aan zij met traditioneel geklede ouderen in gebed. Ik zie jonge vrouwen op hoge hakken, mannen met motorhelmen nog losjes op hun hoofd. Sommigen maken selfies, anderen staren naar de vlammen. De sfeer is intens en uitbundig.

Mijn blik glijdt steeds heen en weer van het vuur van de viering naar het vuur van de crematie. Op deze plek komen twee essentiële levenslessen samen: het vieren van het leven en het omarmen van de dood.

In boeddhistische kloosters wordt dagelijks gemediteerd op sterfelijkheid. Het besef dat alles wat leeft zal sterven, dat we niet weten wanneer of hoe de dood ons zal treffen, is fundamenteel. Dit soort meditatie kunnen confronterend zijn, maar ze brengen ook helderheid en een diepe urgentie: hoe leef ik mijn leven in het besef van mijn eigen sterfelijkheid? Waar besteed ik mijn beperkte, kostbare tijd en energie aan?

Bewust omgaan met sterfelijkheid betekent bewust omgaan met het leven zelf. Wie licht wil sterven, moet licht leren leven – elke dag opnieuw. De kunst van het sterven is uiteindelijk niets anders dan de kunst van het leven: het omarmen van een vergankelijk bestaan zonder er krampachtig aan vast te houden.

Sterven is doodgewoon. Tegelijkertijd heeft het iets paradoxaals: het is het meest alledaagse én het meest ongrijpbare onderdeel van het leven. We zijn allemaal terminaal, want het leven is een proces dat onvermijdelijk eindigt. Dit besef kan verlamdend zijn, maar ook bevrijdend. Als we durven erkennen dat de dood er altijd is, wordt ons leven rijker, intenser. Daarvoor dienen we ruimte te geven aan dat wat we het liefst wegstoppen.

Er is geen blauwdruk voor hoe we in ons leven het onvermijdelijke sterven tegemoet kunnen treden. Wat ons wel kan helpen, zijn de hartkwaliteiten die we cultiveren in meditatie: mildheid, openheid, compassie. In het boeddhisme speelt bewustzijn van de dood een essentiële rol, zoals ik verderop in dit boek uitgebreid zal laten zien. De Dalai Lama zei: ‘Als je wilt mediteren over het leven,

begin dan met de dood.’ Niet uit morbide fascinatie, maar omdat de dood een leraar is die ons wijst op de essentie van het bestaan.

We willen het niet altijd weten, maar het leven is een bijna-doodervaring. Elke inademing is een kleine geboorte, elke uitademing een klein sterven. En hoewel we vaak als de dood zijn voor de dood, kunnen we leren ons er niet tegen te verzetten maar ermee samen te vallen. Want ‘de dood verwondt, maar tilt ons ook op naar een hoger begrip van onszelf’, zoals de dichter Rainer Maria Rilke zei.

Veel mensen stellen de vraag of er leven is na de dood. Maar misschien is een belangrijker vraag: hoe is het leven vóór de dood? Kunnen we, door de dood te omarmen, het leven vollediger leven? Uiteindelijk gaat het er misschien niet om honderd jaar te worden, maar om voluit te leven zolang we hier zijn.

Zelf beoefen ik al meer dan dertig jaar boeddhistische meditatie en begeleid ik retraites. Leren omgaan met verandering is een kernthema in mijn lezingen en in de gesprekken met deelnemers. Dit is ook het geval bij de cursussen en workshops die ik geef voor onderwijsinstellingen, medewerkers en militairen bij Defensie, en mensen werkzaam in de geestelijke gezondheidszorg.

De afgelopen jaren heb ik me verder verdiept in het stervensproces. Ik volgde een opleiding tot stervensbegeleider, las talloze boeken en beoefende verschillende meditaties op de dood. De inzichten die ik opdeed – van anderen en van mezelf – hebben geleid tot het ontwikkelen van een cursus, en het schrijven van dit boek, beide met dezelfde titel: *Licht leven, licht sterven*. Ik deel met de lezer graag inspiratie uit traditionele boeddhistische praktijken, geschriften en contemplaties, en combineer dat met eigentijdse en wetenschappelijke inzichten. De lezer zal mijn boeddhistische invalshoek zeker niet ontgaan, maar hopelijk ook merken dat het uiteindelijk draait om de praktische toepassing van reflecties en meditaties waar de lezer zelf mee aan de slag kan gaan. Het doel is niet om een definitief antwoord op de dood te vinden, maar

om ermee te leren leven – zowel in overgave als in vreugde. In de woorden van diplomaat en mysticus Dag Hammarskjöld: ‘Hoe wij tegen de dood aankijken bepaalt hoe wij in het leven staan.’

Dit boek maakt de werkelijkheid niet mooier dan die is. Ik bied geen romantische visie op het sterven, en promoot ook geen obsessieve belangstelling voor alles wat met sterven te maken heeft. Wel ben ik nieuwsgierig naar sterfelijkheid; een interesse die voortkomt uit mijn drang de menselijke conditie te doorgronden, zodat ik wegen kan vinden om met meer lichtheid in het leven te staan.

Het vraagt moed om stil te staan bij eindigheid en bij de boeddhistische overweging: ‘Ook ik ben onderhevig aan verandering, aan ouder worden, ziekte en sterven. Niets kan mij daarvan redden.’ Hiertoe zou ik de lezer willen aanmoedigen, in plaats van te ‘werken aan de beste versie van jezelf’. Dit veelgehoorde idee – in spirituele kringen, zelfhulpboeken en bij influencers – is gericht op verbetering en vooruitgang. Het impliceert een ideaalbeeld dat je in de toekomst hoopt te bereiken, en komt voort uit een gevoel van tekortschieten of onvolmaaktheid in het heden. Geluk of vervulling is zo gezien afhankelijk van het bereiken van doelen, van bepaalde eigenschappen of van prestaties.

Zelf zie ik spiritualiteit eerder als een proces van ontmaskering, van het loslaten van concepten, overtuigingen en conditioneringen die je ware aard verhullen. Ik richt mij op het ontsluiten van een diepere waarheid die al aanwezig is in mij, en die kan worden ontdekt door het loslaten van illusies.

De paradox van deze benadering is dat ik wel in oefening, en een zekere discipline, geloof. Ik denk dat meditatie, zelfonderzoek en mindfulness behulpzaam zijn en baat hebben bij regelmatige oefening. Ze dragen bij aan het volledig aanwezig zijn bij de ervaring van het huidige moment, inclusief de imperfecties, de ongemakken en pijnlijke kanten van het bestaan. Spirituele oefening gaat niet weg van de ervaring van het huidige moment, maar brengt ons daarmee in contact. Daardoor is het ook niet per se

leuk en gemakkelijk. Het is een all-inclusive beoefening die ons dichter bij de ware aard van het mens-zijn brengt. Deze benadering is niet uniek, maar in veel oude wijsheidstradities te vinden. Het is een prachtige paradox: door stervensbewustzijn – *memento mori* – komen we tot het waarderen van het huidige moment – *momento mori* – en vandaar tot *memento vitae*: gedenk het leven.

In dit boek zet ik eerst uiteen wat meditatie op de dood inhoudt en reflecteer ik op de rol van de dood in onze samenleving. Daarna schets ik de betekenis van meditatie op de dood voor de verschillende lagen van ons menszijn – lichamenlijk, mentaal, sociaal en spiritueel – en sta ik stil bij een betekenisvol leven en de beperkte tijd die we hier op aarde hebben.

Elk hoofdstuk bevat een oefening, zodat de lezer niet alleen op cognitief niveau met het thema bezig is, maar ook de gelegenheid krijgt om vanuit het ‘hoofdkantoor’ af te dalen naar het hart. Daarbij zijn ook de begeleide meditaties ondersteunend die je online kunt vinden. Meer informatie hierover vind je achterin dit boek.

Voor dit boek interviewde ik elf mensen over een ervaring met het overlijden van een dierbare. Het waren bijzondere en verbindende gesprekken, heel persoonlijk, maar ook universeel. Ik hoop dat het delen van deze kwetsbare verhalen stimuleert om over dit thema open en moedig te leren zijn, het praten erover te normaliseren, en zo bij te dragen aan een natuurlijke omgang met de dood.

Moge dit boek bijdragen aan een licht leven, een licht sterven en een samenleving die open staat voor de dood.

# 5 Spirituele hygiëne

## *Werken aan een positieve gemoedstoestand*

*Als niets ons van de dood kan redden,  
laat liefde ons dan op zijn minst van het leven redden.*

Pablo Neruda

‘Een goed leven leidt tot een goede dood’, aldus een Myanmarees spreekwoord. Natuurlijk hebben we geen volledige zeggenschap over hoe we sterven, laat staan over hoe we leven. Toch kunnen we enige regie nemen over wat we doen in dit leven en waar we onze aandacht op richten. En dat wat je aandacht geeft, groeit, wordt getraind en gecultiveerd. Als we vitaal oud willen worden, zullen we niet pas in de laatste fase van ons leven moeten beginnen met sporten.

Een paar jaar geleden merkte ik dat ik best veel zittend de dag doorbreng: in meditatiehouding tijdens de retraites die ik geef, maar ook thuis achter mijn bureau als ik de administratie doe, schrijf of online sessies verzorg. Ik ben toen voorzichtig begonnen met hardlopen. Kocht een paar goede schoenen, deed een cursus met een groep en nu loop ik al twee jaar wekelijks een of twee keer 5 of 10 kilometer. Daarnaast ben ik sinds kort begonnen met krachttraining. Je spierkracht gaat immers aanzienlijk achteruit vanaf je vijftigste.

Naast fysiek trainen kunnen we geestkracht ontwikkelen. In dit hoofdstuk gaat het over innerlijke hulpbronnen die het leven verlichten, maar zeker ook kunnen bijdragen aan een licht sterven. Het is dus geen toeval dat de ene mens een rustig sterfbed heeft en dat bij de ander weerstand en wrok overheersen. In onze samenleving is er veel aandacht voor het voorbereiden op de geboorte: zwangerschapsyoga, prenatale wandelgroepen, kraam- en baby-cursussen. Maar hoe zit het met de voorbereiding op die andere, grote levensgebeurtenis: sterven?

### **Rijkdom op het sterfbed?**

Laten we voor het gemak uitgaan van een niet-plotseling sterven. Veel zaken waar we tijdens ons leven veel aandacht aan hebben besteed en die ons plezier hebben geschonken, blijken in het licht van onze sterfelijkheid niet relevant. Denk aan onze bezittingen. Kunnen die ons op het moment van de dood enige troost of vrede geven? Misschien kan rijkdom in sommige landen ons voorzien van een privékamer in het ziekenhuis en de beste medische zorg, maar dat is ongeveer alles wat het nog voor ons kan doen. Het kan de dood niet voorkomen, en wanneer we sterven, kunnen we niets meenemen: geen cent, geen sieraad, geen kledingstuk. In de woorden van tech-ondernemer en miljardair Steve Jobs: 'De rijkste man op het kerkhof zijn betekent niets voor mij.' Niet alleen zullen onze bezittingen ons niet kunnen helpen bij het sterven, de geest kan er zelfs door worden belast: door zorgen over wie wat zal krijgen en of 'onze' spullen wel goed verzorgd zullen worden. Dit zal het moeilijk maken om vredig en onthecht het stervensproces in te gaan.

In het vorige hoofdstuk hebben we gezien dat ook ons eigen lichaam ons niet kan redden. Het lichaam is onze trouwe metgezel geweest sinds de geboorte en we kennen het beter dan wie dan ook. We hebben er zorg voor gedragen, het beschermd, ons er zorgen over gemaakt. En het comfortabel en gezond gehouden, gevoed en gewassen, er allerlei vormen van plezier en pijn mee

ervaren. Het is wellicht ons meest gekoesterde gezelschap geweest. Tijdens de laatste levensfase nemen we afscheid van deze metgezel. We laten het lichaam op de begraafplaats of in het crematorium achter.

Ook heel wezenlijk tijdens ons leven zijn onze sociale contacten – met familie, vrienden en andere dierbaren. We besteden hier veel tijd aan en delen mooie en ontroerende momenten: in voren tegenspoed zijn we voor elkaar van betekenis. Al tijdens ons leven ondervinden we dat zelfs de meest intieme relaties niet altijd standhouden. Een dramatische liefdesbreuk, een onverwacht sterven van een zeer geliefde collega: het zijn leermeesters die laten zien dat uiteindelijk niets voor eeuwig is. Hoeveel onze dierbaren ook van ons houden en hoezeer ze ook zouden willen dat we niet sterven, ze kunnen het niet tegenhouden. Wellicht weten ze niet wat ze moeten zeggen of doen om ons gemoedrust te geven. In plaats daarvan kunnen hun verdriet en bezorgdheid over het naderende afscheid ook op ons overspringen.

Een positieve gemoedstoestand houdt de dood weliswaar niet buiten de deur, maar draagt wel bij aan een lichte omgang met eindigheid. Denk aan vertrouwen, onthechting en een kalme acceptatie van de veranderingen die plaatsvinden, evenals liefdevolle vriendelijkheid, compassie, geduld en wijsheid. Om deze gemoedstoestanden op het moment van de dood te kunnen ervaren, moeten we ze tijdens ons leven ontwikkelen – en dat is de essentie van de dharma, of boeddhistische beoefening. Dit besef kan ons de motivatie en energie geven om nu met onze spirituele beoefening te beginnen en deze voort te zetten zolang we nog tijd hebben. Je zou het spirituele hygiëne kunnen noemen.

### **Zorg dragen voor de geest**

We hebben wellicht een voorkeur voor een heldere dood waarbij we tot het laatste moment opmerkzaam zijn. Spoileralert: bij 90 procent van de niet-plotselinge stervenden is het bewustzijn op de laatste dag sterk verminderd, en tijdens de laatste uren zijn de

meesten niet meer aanspreekbaar. Dit wordt terminale onrust genoemd. Een delier, soms met hallucinaties, komt veel voor, vaak ook door medicatie zoals morfine.

Dit hoeft ons er niet van te weerhouden om zorg te dragen voor onze geest, onze meest trouwe metgezel in dit leven. Je kunt dan denken aan het verminderen van moeilijk hanteerbare geestestoestanden zoals woede en gehechtheid, en het cultiveren van positieve kwaliteiten zoals vertrouwen, liefdevolle vriendelijkheid, compassie, geduld en wijsheid. Wanneer we nadenken over onze eigen laatste levensfase, of wanneer we daadwerkelijk op ons sterfbed liggen, kan een breed scala aan gevoelens opkomen. Voor sommigen brengt het naderen van het einde een onverwachte opluchting of diepe rust, een soort bevrijding van de druk van het leven. Anderen ervaren intense angst voor de dood of onzekerheid over wat daarna misschien nog komt. Ook kunnen gevoelens van vrede en aanvaarding opkomen, vooral als je je hebt verzoend met het leven zoals het was. Bezorgdheid over de mensen die achterblijven, schuldgevoelens over wat onuitgesproken is gebleven of een verlangen om langer in leven te blijven, kunnen eveneens sterk aanwezig zijn. Volgens de historische Boeddha is het leven altijd imperfect en verloopt het dus nooit helemaal op de manier zoals wij dat willen. Zeer waarschijnlijk geldt dat dus ook voor ons eigen stervensproces.

De confrontatie met de dood roept een scala aan emoties op: angst, weerstand, paniek. Of het nu gaat om onze eigen sterfelijkheid of die van een dierbare, de neiging om te vechten tegen het onvermijdelijke is diepgeworteld. We zoeken houvast, willen controle, maar de dood trekt zich daar niets van aan. Sterven is een proces dat zich voltrekt, ongeacht hoe hard we proberen het tegen te houden. Toch biedt juist deze oncontroleerbaarheid een mogelijkheid: kunnen we ons openstellen voor het onbekende in plaats van ons ertegen te verzetten? Kunnen we aanwezig blijven bij de angst en onzekerheid zonder erin vast te lopen? Door opmerkzaam te zijn, zonder direct te handelen of weg te kijken,

ontstaat er ruimte. We kunnen dan ontdekken dat gedachten en emoties komen en gaan, en dat we niet overgeleverd hoeven te zijn aan de onrust die ze oproepen.

Dit bewustzijn helpt niet alleen bij het omgaan met sterfelijkheid, maar is ook van grote waarde in het dagelijks leven. Werkdruk, conflicten, zorgen – ze roepen vaak dezelfde stressreacties op als doodsangst: vechten, vluchten of verstarren. Het lichaam spant zich aan, de ademhaling versnelt, de geest raakt verstrikt in piekeren. Maar net als bij de dood ligt de sleutel voor het omgaan met stressvolle situaties in een open houding. Angst verdwijnt misschien niet, maar verliest wel wat van zijn greep wanneer we ons daar niet tegen verzetten. Door ruimte te maken voor alles wat zich aandient – zowel in het leven als in het sterven – ontstaat een diepere rust.

## **Niet-weten**

Denk eens na hoe vaak je op een dag over een drempel stapt. Een drempel zorgt voor een fysieke overgang, we verlaten de ruimte waar we vandaan komen, en gaan naar een nieuwe plek. Een kleedkamer, brug of een autorit hebben dezelfde functie. Zo'n tussenfase wordt ook wel een liminale ruimte genoemd, een overganggebied. Fysiek in dit geval, maar het kan ook gaan over het loslaten van onze oude identiteit of overtuiging, zonder dat de nieuwe al geheel gevormd is. Op geopolitiek niveau leven we ook in een liminale ruimte. De bestaande wereldorde is in verval, de westerse hegemonie is geen vanzelfsprekendheid meer en de klimaatcrisis zorgt voor het uitsterven van diersoorten. Een liminale ruimte wordt vaak geassocieerd met transformatie en verandering, soms ook met groei. Het is spannend om het bekende los te laten en een tijdje te vertoeven in het niet-weten wat volgt.

Zo kan ik in de kleine overgangen van het leven al onrust ervaren. Als ik word uitgenodigd om ergens te spreken, verlaat ik mijn comfortzone. Ik probeer een beeld te krijgen van de plek en het publiek en mijn verhaal inhoudelijk goed voor te bereiden. Ik

zoek ook altijd goed uit hoe ik moet reizen en pak altijd een trein eerder, zodat ik ruim op tijd aankom. Vaak komt mijn zenuwstelsel wat meer tot rust als ik er ben, kennis heb gemaakt met de mensen en de ruimte.

We ontkomen er niet aan om in beweging te komen, op alle terreinen in ons leven. Een uitdaging daarbij is om te rusten in de tussenfase en te genieten van het moment. In een klassiek zen-verhaal wordt een man achtervolgd door een tijger. Hij rent zo hard hij maar kan en komt bij een klif. Zonder aarzelen grijpt hij een liaan en laat zich naar beneden zakken. Boven hem gromt de tijger. Als hij naar beneden kijkt, ziet hij de afgrond. Hij hangt precies tussen twee gevaren in. Dan merkt hij dat twee muizen langzaam aan de liaan knagen. Het is duidelijk dat hij niet lang meer veilig zal hangen. Op dat moment ziet hij naast zich, op de rotswand, een rijpe aardbei. Hij reikt ernaar, plukt de vrucht met één hand en eet haar: heerlijk!

Dit verhaal gaat over ‘in het moment leven’ en deze situatie is natuurlijk veel extremer dan het spreken voor een groep. De vele dagelijkse transities in ons leven zijn als geboorte en dood, oud en nieuw. Bij de fysieke geboorte gaat het om de overgang van niets of een andere staat naar het leven; bij de dood van het leven naar iets onbekends. Geboorte en dood liggen dicht bij elkaar. Met onze eerste ademteug worden we geboren, met het uitademen blazen we dit leven uit. Paddenstoelen in de herfst illustreren dat mooi: als ze uit de grond gekomen zijn, dragen ze vaak nog duidelijke zandsporen: de eindbestemming reist mee bij geboorte en verdere groei. De Ierse schrijver Samuel Beckett drukt het wel heel plastisch uit: ‘We baren wijdbeens boven het graf.’

De vele overgangen in ons leven – symbolische drempels op het gebied van bijvoorbeeld relaties en werk – vragen een innerlijke houding van ja zeggen tegen verandering en het omarmen van het niet-weten. Dat is uitdagend, want als mens willen we structuur en zekerheid. Regie. Weten.

Ook heel interessant zijn de overtuigingen die we hebben over wat er gebeurt als we sterven. Het kan heel spannend zijn om gestolde visies over wel of geen hiernamaals te bevragen. Of zelfs te betwijfelen. Bij dit onderwerp komen er tijdens cursussen en lezingen veel vragen over hoe ik hierover denk. Is er leven na de dood? Antwoorden geef ik niet, ik heb ze ook niet. En in dat niet-weten zit voor mij de ruimte en openheid om zo onbevangen mogelijk het hier en nu tegemoet te treden.

### **Liefdevolle vriendelijkheid**

In alle boeddhistische tradities staat de ontwikkeling van liefdevolle vriendelijkheid (*metta*) centraal. Metta betekent letterlijk 'geen-boosheid'. Het gaat in essentie om vriendschap sluiten met onszelf en anderen en kan zich op verschillende manieren uiten: in openheid, niet-oordelen, kalmte, verbondenheid en warmte. Door oefening groeit ons vermogen om met een open, warm hart in het leven te staan. Ook op moeilijke momenten en dus ook bij het sterven.

Vaak moet ik denken aan onze lieve hond Teuntje, een zwart-witte Friese stabij. Als er bij ons thuis wordt aangebeld rent ze altijd vol enthousiasme naar de deur om de bezoeker te begroeten. Kwispelend zoekt ze toenadering, altijd: een begroeting vanuit onvoorwaardelijke vriendelijkheid, wie er ook voor onze deur staat. Dat is de oefening en bij ons thuis is Teuntje de meest gerealiseerde op pad van metta.

Veel beoefenaars merken dat ze in eerste instantie juist het tegenovergestelde van vriendelijkheid tegenkomen: innerlijke kritiek, zelfverwijt of oordelen over anderen. Dit hoort bij het proces en is een teken dat de oefening werkt. Ook voor deze meditatie geldt: het draait om het planten van zaadjes, zonder direct resultaat te verwachten. Geleidelijk aan opent het hart zich verder in deze oefening: eerst voor onszelf, dan voor een goede vriend, vervolgens voor een neutraal persoon en uiteindelijk zelfs voor iemand met wie we moeite hebben. Het is alsof we onszelf aanslui-

ten op een metta-infuus, waarbij druppelsgewijs momenten van vriendelijkheid binnendringen en onze relatie met zowel onszelf als de buitenwereld kan verzachten.

De beoefening van metta helpt niet alleen om harmonie met anderen te bevorderen, maar ook bij het loslaten van moeilijk hanteerbare emoties zoals woede, haat en angst. Het leert ons om toegang te krijgen tot een vriendelijke houding ten opzichte van alles wat zich voordoet in ons leven. In een van de oude teksten uit het boeddhisme komt een verhaal voor over monniken die in het bos aan het mediteren zijn en worden geconfronteerd met boze bosgeesten. Vol angst rennen ze weg en vragen de Boeddha om raad. Zijn advies is: keer terug naar de bosgeesten, en beoefen metta. Dat doen ze en de sfeer verandert, de boosheid verandert in vrede en harmonie. Dit is een inspirerende les in hoe we innerlijke demonen kunnen transformeren en zo in vrede kunnen leven.

De grootste transformatie door metta vindt waarschijnlijk niet plaats bij de ontvanger, maar bij degene die oefent. De beoefenaar bevrijdt zijn hart en geest van boosheid en vult die met vriendelijkheid. De Dalai Lama noemt dit 'wijs egoïsme'. Volgens het boeddhisme brengt het cultiveren van vriendelijkheid veel voordelen met zich mee: een diepere rust, betere slaap, harmonieuzere relaties en een vredige geest. Metta helpt ons bovendien om met meer helderheid en minder spijt en angst te sterven. Daarnaast wordt in de boeddhistische teksten gezegd dat wie met metta leeft en sterft niet in verwarring zal raken en op een vreedzame plek zal worden wedergeboren.

Metta-meditatie kan eenvoudig beoefend worden door in stilte de aandacht op jezelf te richten en eenvoudige, liefdevolle zinnen te herhalen: 'Moge ik gelukkig zijn. Moge ik gezond zijn. Moge ik veilig zijn. Moge ik in vrede leven.' Bij het uitspreken probeer je om de intentie achter de woorden te voelen, ook als dat wat onwennig is. Soms kan het helpend zijn om te experimenteren met andere zinnen die op dat moment wat beter resoneren. Je kunt je dan afvragen: wat zou ik mijzelf wensen

of gunnen? Misschien komen er dan andere woorden op: verbondenheid, liefde, evenwichtigheid of iets anders. De zinnen zijn niet magisch, maar richten de geest op welwillendheid. De oefening is om het hart te openen – niet te forceren, maar zacht uit te nodigen, en de vriendelijke intentie werkelijk te ontvangen.

We kunnen ook afstemmen op zinnen die mogelijk helpend zijn bij het stervensproces, zoals:

*Moge ik leren loslaten met vertrouwen en zonder angst.  
Moge ik elke dag leven met een open hart en vredige geest.  
Moge ik in mijn laatste moment omringd zijn door liefde  
en innerlijke rust.*

Als het moment van sterven zeer nabij is kunnen we de zinnen aanpassen.

*Moge ik vrede vinden in dit moment  
en me gedragen voelen door liefde.  
Moge ik loslaten met vertrouwen en overgave.  
Moge mijn hart gevuld zijn met zachtheid en rust.*

### **Metta voor een overleden persoon**

In traditionele boeddhistische teksten wordt afgeraden om metta-meditatie te doen voor iemand die is overleden. Dit advies is echter gebaseerd op de kloosterpraktijk, waar de nadruk van deze meditatie ligt op het bereiken van een diepe staat van kalmte of concentratie. Metta voor een overleden persoon zou de groei van concentratie verhinderen, aangezien het emotioneel kan zijn. Toch kan het wel ondersteunend zijn voor het eigen welbevinden om een overleden dierbare mee te nemen in de meditatie. Veel mensen ervaren een blijvende verbinding, alsof de energie van hun dierbare er nog is. Dit maakt het voor velen betekenisvol om een overleden persoon mee te nemen in hun metta-meditatie. Het kan een manier zijn om die verbondenheid te blijven ervaren.

Soms is het afscheid plotseling geweest of was het om andere redenen lastig om afscheid te nemen. Metta-meditatie kan dan helpen om dat wat niet uitgesproken kon worden alsnog ruimte te geven. In stilte kunnen er liefdevolle woorden of wensen opkomen die nooit zijn gedeeld, zoals: ‘Dank je’, ‘Het spijt me’, ‘Ik hou van je’. Dit kan helend zijn en helpen bij het vinden van een innerlijke afronding. Door in metta-meditatie de overledene liefdevol in gedachten te nemen, kunnen mensen een gevoel van zin, afronding of diepe rust ervaren. Zelfs als het verlies schrijnend blijft, kan de meditatie helpen om te beseffen dat liefde blijft stromen – voorbij het fysieke leven. Enkele metta-zinnen die passend kunnen zijn voor iemand die gestorven is:

*Moge je rusten in vrede en vrij zijn van lijden.*

*Moge je reis verdergaan in licht en liefde.*

*Moge je herinnerd worden met warmte en dankbaarheid.*

## **Dankbaarheid**

Een manifestatie van metta is dankbaarheid. Zowel metta als dankbaarheid komen voort uit het zien van het goede: in mensen, omstandigheden, gebeurtenissen en herinneringen. Dankbaarheid is een krachtige innerlijke houding die ons helpt om het leven te omarmen zoals het is, met al zijn schoonheid en tekortkomingen. Het is de erkenning dat wat we hebben en wat we meemaken – hoe groot of klein ook – waardevol is. Ware dankbaarheid gaat verder dan alleen blij zijn met geluk of voorspoed; het omvat ook de bereidheid om te zien hoe zelfs moeilijke momenten ons iets te bieden hebben. Als we met een dankbaar hart in het leven staan, ontwikkelen we een diepere tevredenheid, een innerlijke rust die niet afhankelijk is van externe omstandigheden.

Als je dankbaar bent, verschuift je aandacht van wat ontbreekt naar wat aanwezig is. Daardoor ervaar je sneller dat er al genoeg is – en dát is tevredenheid. Het betekent niet dat je niets meer na-

streeft, maar dat je ophoudt met het eindeloos najagen van wat er ontbreekt en in plaats daarvan te waarderen wat er al is. Het leven is nooit volledig zoals we het zouden willen, en dat hoeft ook niet. Wanneer we de imperfectie omarmen, en durven erkennen dat we niet al onze dromen hebben waargemaakt, kan er een bevrijdende zachtheid ontstaan. We zien in dat ons leven, precies zoals het verlopen is, waardevol en compleet is. Een gezonde nederigheid helpt ons om niet vast te blijven zitten in spijt of onvervulde ambities, maar om te erkennen dat het leven niet alleen draait om wat wij wilden bereiken, maar ook om wat ons is gegeven.

Wanneer we de laatste fase van ons leven ingaan, kan dankbaarheid ons dragen als een zachte stroom. In plaats van te vechten tegen wat voorbijgaat, kunnen we rust vinden in het besef dat we hebben ontvangen, geleerd en gedeeld. We kunnen met een warm hart terugkijken en vrede vinden in het idee dat we niet alles hoefden te volbrengen om een waardevol leven te hebben geleid. Dankbaarheid opent de deur naar een kalm en vreugdevol afscheid, een zachte afronding van een leven dat in essentie volledig was.

Om vertrouwd te raken met dankbaarheid kunnen we dagelijks heel eenvoudig oefenen door even stil te staan, terug te kijken op de dag en ons drie positieve ervaringen te herinneren. Dat kunnen ook relatief kleine en korte momenten zijn geweest: het genieten van de geur en de smaak van een kop koffie, het zien van de lach van iemand uit de buurt die je begroette tijdens een wandeling, het geluid van vogels bij het opstaan.

### **Zelfcompassie: het laatste geschenk aan onszelf**

Het sterven van onszelf of van iemand anders is een van de meest ingrijpende en stressvolle ervaringen van het menselijk bestaan. Het confronteert ons met verlies, onzekerheid en misschien wel angst. We kunnen dan proberen af te stemmen op compassie: het vermogen om met een open hart aanwezig te zijn bij het lijden van onszelf en anderen – met een vriendelijke, niet-oordelende,

niet-afwijzende houding. Het is mededogen, een wens dat lijden mag verzachten en dat er troost mag zijn. Compassie is echter meer dan alleen een houding, het is ook een werkwoord, aldus de boeddhistische leraar Thich Nhat Hanh. Compassie roept namelijk op om in beweging te komen, iets te doen wat het lijden verzacht. Compassie op het sterfbed wordt belichaamd door de verpleegkundige die met oprechte aandacht en zachtheid bij een stervende patiënt aanwezig blijft, zelfs als er geen woorden meer zijn. Het is ook de stervende zelf die zijn geliefden troost door te zeggen: 'Het is goed zo, ik ga in vrede.' Iemand die zichzelf met mildheid benadert in de laatste fase van het leven, zonder zich te verliezen in boosheid of zelfverwijt, beoefent bovendien zelfcompassie.

In die laatste fase van het leven kan zelfcompassie een anker zijn – een manier om het eigen lijden niet te verwerpen, maar te omarmen met zachtheid. Het is de keuze om met milde ogen naar binnen te kijken, niet als een rechter, maar als een vriend. Zelfcompassie betekent niet dat pijn verdwijnt, maar dat we onszelf toestaan om die pijn te erkennen en te verzachten. Het is onze eigen vriendelijke hand op onze schouder, een innerlijke stem die fluistert: 'Dit is moeilijk, en dat mag het ook zijn.' Het tegenovergestelde hiervan is isolatie: het gevoel dat we ons lijden alleen moeten dragen, dat klagen zwakte is en dat we sterk moeten blijven. Ware kracht ligt echter niet in verharderen, maar in het erkennen van wat er is.

Mensen kunnen kritisch zijn op zichzelf. Kijken met harde ogen. Alsof er een innerlijke criticus op je schouder zit, meekijkt met wat je doet, hoe je het doet, en dan een meedogenloos hard oordeel uitsprekt. Het is het stemmetje 'nooit-geuoeg'. Het moet beter, sneller, makkelijker. Dit komt veel voor, er wordt zelfs gesproken over een verborgen epidemie. We zien het immers niet aan de buitenkant. Zelfcompassie is dus ondergesneeuwd. Maar ook hiervoor geldt: we kunnen dit cultiveren en er geleidelijk aan steeds meer vertrouwd mee raken.

Zelfcompassie is de kunst om onszelf met dezelfde vriendelijkheid en begrip te benaderen als een goede vriend die het moeilijk heeft, Op welke manier reageren we dan? Vermoedelijk begripvol, zacht, bemoedigend en troostend. En hoe is onze houding? Waarschijnlijk open, verwelkomend en meelevend. Misschien is er zelfs een hand die rust op een schouder, of een andere troostende aanraking. Compassie zit dus in ons. We zijn er mee vertrouwd. Nu is het tijd om onszelf ook mee te nemen in die vriendelijke en begripvolle houding.

### **Wat heb ik nodig?**

Tachtig procent van de Nederlanders geeft aan thuis te willen sterven. In de praktijk overlijdt slechts 36 procent in hun eigen huis. Veel mensen sterven dus niet op de plek waar ze willen. Een kanttekening hierbij is dat mensen in de palliatieve fase vaak van huis naar het ziekenhuis worden gebracht, waar betere zorg aanwezig is en waar ze zich, om die reden, op dat moment, ook veilig bij voelen. De dichteres Vasalis stond tijdens haar leven stil bij haar eigen dood en dacht na over de plek. Ze schreef daarover:

*Wanneer ik sterven moet, wil ik bij kleine vogels sterven  
en water horen en de oortjes van het gras  
zien spitsen en de losse aarde voelen.*

Het getuigt ook van zelfcompassie om tijdens je leven te reflecteren op de vraag: wat zou helpend voor mij zijn in mijn laatste levensfase? Wat heb ik nodig voor het verlichten van de mentale en fysieke pijn? Alleen al het stellen en onderzoeken van deze vragen is zelfcompassie. Een vervolgstap – die niet vanzelf wordt gemaakt – is om dat uit te spreken, of erom te vragen. Misschien is het verzoeken om een hand die de onze even vasthoudt, een gesprek waarin we ons hart kunnen luchten, of simpelweg onszelf de toestemming te geven om moe te zijn, om te rouwen, om los te laten. Om niet meer voor een ander te hoeven zorgen. Zelfcom-

passie opent de deur naar deze vragen en nodigt ons uit om mild te zijn in het proces van sterven. Met zachte ogen kijken naar wat moeilijk is betekent niet dat we de pijn wegnemen, maar dat we die niet alleen hoeven te dragen. Het is een laatste geschenk aan onszelf: de erkenning dat we mens zijn, tot het einde toe.

### **Ruimte maken om te bestaan**

Een manier om in het dagelijks leven af te stemmen op zelfcompassie is om je even bewust te zijn van de inademing. Toen ik nog op de middelbare school les gaf, kwam het vaak voor dat ik 's ochtends rond acht uur het schoolgebouw binnenliep en meteen 'aan' stond. Les voorbereiden, nog even snel een collega spreken, vluchtig iets kopiëren, leerlingen die al voor de les even aanklopten met een vraag. Alles snel, met de aandacht gericht op het volgende. Soms ging dat de hele dag door, ik vergat te eten en was continu bezet. Ook mentaal. Aan het einde van de dag liep ik het gebouw uit en haalde ik pas voor de eerste keer die dag bewust lang en diep adem. Eindelijk frisse lucht. Eindelijk even een moment voor mezelf.

Als we een ademteug nemen, geven we onszelf letterlijk lucht, ruimte om te bestaan. Inademen is leven. Bij onze geboorte lette iedereen erop of we wel inademden. Maar later in ons leven vergeten we dat weleens. Door ons bewust te zijn van een inademing, verleggen we onze aandacht van de omgeving naar onszelf. We laten de buitenwereld voor heel even voor wat die is en schenken aandacht aan het leven in ons. Dat is zelfcompassie. Eigenlijk zeggen we op zo'n moment tegen onszelf: ik ben er, ik mag er zijn, het is oké.

## Oefening

In deze oefening neem je de tijd om te onderzoeken wat je nodig hebt in je laatste levensfase. Wat zou voor jou 'een goede dood' zijn? Wetende dat er ooit een moment komt dat we moeten sterven, wat is dan het meest gunstige scenario? Hoe ziet dat eruit en welke omstandigheden zijn daarbij helpend en ondersteunend? Schrijf met aandacht en precisie op wat er bij je opkomt, zonder je te beperken of te oordelen over wat je opschrijft. Laat je niet remmen door praktische overwegingen of verwachtingen van anderen. Dit is jouw ruimte om te dromen, te reflecteren en contact te maken met wat er in je leeft. Je schetst hiermee een intieme en persoonlijke visie op een van de meest wezenlijke momenten van je leven.

- Wat is voor jou het ideale moment om te sterven? Is het een specifiek seizoen, een bepaalde leeftijd, of een bepaalde fase in je leven?
- Waar ben je? Misschien zie je jezelf thuis, omringd door vertrouwde mensen en dingen, of juist buiten, in de natuur, onder een sterrenhemel of bij de zee. Hoe zou je willen sterven? Stel je een vredige en rustige overgang voor, of een ander scenario dat voor jou betekenisvol is.
- Welke sfeer wil je creëren? Is er stilte, of klinkt er muziek? Zijn er geuren zoals wierook of frisse lucht? Wil je een ingetogen en serene sfeer, of mag er humor of zelfs een feestje zijn?
- Wat is voor jouw zorgverleners belangrijk om van jou te weten, zodat ze zo goed mogelijk voor je kunnen zorgen?

- Wie zijn er bij je op dit moment? Denk aan de mensen die je graag aan je zijde zou willen hebben: geliefden, familie, vrienden, of misschien een spirituele gids. Hoe voel je je in hun aanwezigheid? Of zie je jezelf juist alleen, in stilte en rust?
- Hoe zou je de aanwezigheid van anderen op prijs stellen? Zijn ze actief betrokken, of stil? Wat zou je willen dat mensen tegen je zeggen? Welke laatste woorden of gevoelens zou je willen delen?

Na het schrijven zou je kunnen overwegen om hier een document van te maken en dit te delen met diegenen die mogelijk aanwezig zullen zijn op jouw sterfbed. Het delen van wat jij nodig hebt in je laatste levensfase is een daad van zelfcompassie. En voor je dierbaren kan zo'n document helpend zijn voor het bieden van passende zorg, zodat zij jou nog hun laatste geschenk kunnen geven.