

Leven en Dood
Bertien van Woelderen

Ik vind het leuk in CICOzine te schrijven wat me persoonlijk zo boeit in deze cursus, temeer waar ik steeds weer voel, hoor, hoe schrikachtig mensen reageren op de naam van de cursus.

In mijn eigen verleden speelt `dood` een grote rol. Ik was zes jaar toen mijn twee-jaar jongere zusje overleed. Het gebeuren had betekenis voor de hele familie. Zij, Carla, was gehandicapt, zowel geestelijk als lichamelijk en voor ons gezin als kind nummer vier en bron van emotionele samenkomst en tederheid. Na haar dood viel die bron droog en ging elk gezinslid innerlijk zijns weegs. Als kind heb ik dit alles zeer bewust meegemaakt en heeft Dood letterlijk scheiding van eenheid voor mij betekend.

Door mijn ontwikkeling aan het Cico ben ik me gaan realiseren hoe we dagelijks werken met dood, mensen leren met dood om te gaan, eigenlijk gewoon leren-los-te-laten. Hoe vaak beleven we eigenlijk niet de kleine dood... het afscheid... de slaap..!

Zoals de geboorte (of wellicht de conceptie) de prelude van ons persoonlijk muziekstuk is, zo betekent de grote Dood de afronding, de finale van dat muziekstuk. De enige twee zekerheden in ons leven... geboorte en dood. Vreemd eigenlijk dat we ons daar zo weinig mee willen bezighouden, terwijl het onderwerp in ons dagelijks leven zich op vele niveau's aanbiedt.

Het Tibetaanse Dodenboek leert ons o.a. hoe diegene die tijdens zijn leven een kunstenaar is geworden in los-laten geen problemen zal ondervinden bij de grote dood; veel van de rituelen die uitgevoerd worden bij iemands overlijden dienen als steun voor de ziel het totale aardse los te laten en zo niet langer in de buurt van het lichaam of de familie te blijven rondhangen.

In het boek `Doodgaan is meer gaan Leven` (van Sun van Mijel) kwam ik precies dezelfde opmerking tegen; de mens die grote problemen heeft met los laten zal ook grote problemen ondervinden met sterven, is het leven loslaten, het grote onbekende tegemoet.... of terug naar huis? Vertrouwen en overgave lijken twee belangrijke attributen te zijn bij de kunst van het loslaten.

Inderdaad, terugkijkend op mijn verpleegkundigen tijd, herinner ik me hoeveel zwaar zieke mensen in essentie loslaat problemen hadden. Gelukkig waren er ook patiënten bij die de zware ziekte aangrepen om te leren loslaten en met vol bewustzijn de toekomstige dood bereid waren te omhelzen.

Maar laten we in dit verband eens simpel naar ons zelf kijken. Hoe vaak hoor je iemand, of jezelf, zeggen... zo ben ik nou eenmaal (is onveranderlijk, is niet willen loslaten)? Hoe vaak klampen we ons aan innerlijke eigenschappen vast, omdat we liever iets bekends in de hand hebben (zelfs als het een slechte eigenschap is) dan het onbekende in het verschiet?

Van geboorte tot dood bewandelen we een weg. Wat achter je ligt is bekend. Kijk dus eens terug en vraag jezelf wat je deed toen je bij een kruispunt op die weg aankwam; je kon naar links, naar rechts, op een bankje gaan zitten en niets doen, of de oude weg weer terugwandelen. De laatste is bekend en daarmee in ieder geval veilig, zelfs als die al een beetje saai begint te worden.

Vraag eens aan jezelf hoe vaak je 100 procent gekozen hebt voor links of rechts en daarmee een totaal onbekende weg bent ingeslagen zonder je verder af te vragen hoe die andere weg geweest zou zijn. Alle keren dat je dat deed, was je een held, want je stapte het onbekende tegemoet en liet daartoe andere mogelijkheden 100 procent achter je. Je leeft, leert en gaat verder. Kijk ook eens naar een kruispunt waarbij dat niet zo simpel ging, waarbij je niet goed durfde te kiezen, bang was, of de weg bewandelde terwijl je je voortdurend afvroeg hoe die andere weg geweest zou zijn. Het is dan net of je de weg waarop je gaat maar ten dele kunt beleven, want een deel van je aandacht is immers bij de 'niet-gekozen-weg'.

Bovenstaand voorbeeld geldt zowel voor kleine dingen als grote zaken... er zijn mensen die leven in een lichaam, maar toch vanuit hun persoonlijk verleden (vorige levens) niet 100 procent gekozen hebben er te zijn... te leven. Wie 100 procent kiest, durft ook 100 procent los te laten.

Er is nog een andere interessante samenhang tussen de grote cyclus van leven en dood en de cyclus die ieder van ons in 24 uur maakt. Omdat de laatste voor iedereen dichtbij en bekend is bekijken we die het eerst. Het eerste moment van wakker-worden (conceptie), het wakker-wordt-proces (tussen conceptie en geboorte), opstaan (geboorte), de dag met z'n energetische pieken en dalen (leven), het afronden van de dag (afronding leven), het voornemen om naar bed te gaan (voorbereiden dood), het proces van in slaap vallen (doodgaan), afronding van al het beleefde, is

verwerkingsdromen (idem voor het leven), dromen voor de toekomst (plannen maken voor een volgend leven) diep slapen (tussenlevens).

Iedereen doet deze 24-uurscyclus op zijn/haar eigen manier; het leuke is dat mensen door de cursus Leven en Dood daadwerkelijk problematische momenten aan hun dagcyclus hebben doen veranderen, van slecht kunnen opstaan tot moeilijk kunnen inslapen etc.

Twee jaar geleden heb ik over vuur gelopen; ik stond toen voor de keuze... ja of nee. Als ik de keus niet totaal maakte zou ik mijn voeten verbranden. Alleen, in totale overgave en vertrouwen dat mijn innerlijk vuur zou samengaan met het uiterlijk vuur, moest ik de keus maken. Alle ervaringen van anderen garanderen dan niet dat ik niet mijn voeten zal branden.

Sindsdien is loslaten van wat achter me ligt en keuze maken waar die zich aandient een extra grote uitdaging geworden. En al is het misschien nog niet jouw ervaring, voor mij wordt het leven er steeds leuker op, met een grote zekerheid in het verschiet... er komt een dag dat ik naar huis zal gaan, dood, en dat lijkt me eerlijk gezegd `n geweldig spannend avontuur.