
DE VIJF INZICHTEN

*Ontdek wat de dood ons kan leren
over voluit in het leven staan*

FRANK OSTASESKI



Inleiding

DE TRANSFORMERENDE KRACHT VAN DE DOOD

*De liefde en de dood zijn de mooiste geschenken die aan ons
zijn gegeven; vaak worden ze onuitgepakt doorgegeven.²*

– RAINER MARIA RILKE

Het leven en de dood horen bij elkaar. Je kunt ze niet van elkaar scheiden.

In de Japanse zen betekent de term *shoji* zoveel als ‘geboorte-dood’. Er is geen scheiding tussen leven en dood afgezien van een afbreekstreepje, een dun lijntje dat die twee verbindt.

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

De dood wacht niet op ons aan het eind van een lange weg. De dood is altijd bij ons, in de kern van elk moment dat voorbijgaat. Hij is de geheime leermeester die recht voor onze neus staat, maar die we niet zien. Hij helpt ons te ontdekken wat het belangrijkste is in het leven. En het goede nieuws is dat we niet hoeven te wachten tot ons overlijden om te beseffen dat de dood ons wijsheid kan bieden.

In de afgelopen dertig jaar heb ik met ruim duizend mensen aan de afgrond van de dood gestaan. Sommigen van hen gingen hun overlijden volledig teleurgesteld tegemoet. Anderen bloeiden op en gingen vol verwondering de toegangspoort door. Wat hier zorgde voor het verschil, was de bereidheid om langzaam in de diepere dimensies te leven van wat het betekent om mens te zijn.

Als je denkt dat op het moment van onze dood we allemaal de lichamelijke kracht, emotionele stabiliteit en de geestelijke helderheid hebben om het werk van een heel leven te doen, dan is dat zeer onwaar-

schijnlijk. Dit boek biedt het inzicht – vijf inzichten om precies te zijn – om te gaan zitten met de dood, een kop thee met hem te drinken en hem jou te laten leiden naar een zinvoller en liefdevoller leven.

Reflecteren op de dood kan niet alleen een diepgaande en positieve invloed hebben op hoe we sterven, maar ook op hoe we leven. In het aanzien van de dood is het gemakkelijk om onderscheid te maken tussen de neigingen die ons leiden naar heelheid en de neigingen die ons sturen in de richting van verwijdering en lijden. Het woord ‘heelheid’ is familie van ‘heilig’ en ‘gezondheid’, maar het is geen vage, homogene term. Een betere omschrijving ervoor is onderlinge verbondenheid. Elke cel in ons lichaam is een onderdeel van een organisch, van elkaar afhankelijk geheel dat in harmonie moet samenwerken om gezond te blijven. Op dezelfde manier bestaat alles en iedereen door een voortdurende wisselwerking van relaties die door het hele systeem weerklinken en alle andere onderdelen beïnvloeden. Als we iets ondernemen wat deze kernwaarheid negeert, lijden we en creëren we lijden. Als we bewust leven, dan steunen we en worden we gesteund door de heelheid van het leven.

De gewoontes die ieder van ons heeft vormen een krachtige impuls die ons voortbeweegt tot het moment van ons sterven. De voor de hand liggende vraag komt dan naar boven: welke gewoontes willen we creëren? Onze gedachten zijn niet onschuldig. Ze manifesteren zich als daden, die op hun beurt weer gewoontes worden, en die worden uiteindelijk onze karaktereigenschappen. De invloed die onze gedachten op ons hebben kan onze waarneming vormen, reacties oproepen en onze relatie tot de gebeurtenissen in ons leven vooraf bepalen. We kunnen de willoosheid van deze patronen overwinnen door ons bewust te worden van onze standpunten en overtuigingen. Door dat te doen kunnen we een weloverwogen keuze maken om onze neigingen in twijfel te trekken. Vaste standpunten en gewoontes leggen onze geest het zwijgen op en leiden tot een leven op de automatische piloot. Vragen zorgen ervoor dat we onze geest openstellen en uitdrukking geven aan de dynamiek van het mens-zijn. Een goede vraag heeft een kern en komt voort uit een diepe voorliefde om te ontdekken wat echt is. We zullen nooit weten wie we zijn en waarom we hier zijn als we geen lastige vragen aan onszelf stellen.

Als we niet worden herinnerd aan de dood, hebben we de neiging om het leven voor lief te nemen en verliezen we onszelf vaak in het einde-

loos najagen van zelfbevrediging. Als we de dood dicht bij ons in de buurt hebben, herinnert hij ons eraan dat we niet al te zeer aan het leven moeten vasthouden. Misschien nemen we onszelf en onze ideeën dan iets minder serieus. Laten we dingen iets gemakkelijker los. Als we inzien dat iedereen een keer doodgaat, waarderen we het dat we allemaal, samen, in hetzelfde schuitje zitten.

We kunnen ons bewustzijn van de dood gebruiken om te waarderen dat we leven, om zelfverkenning aan te moedigen, om onze waarden duidelijk te krijgen, om betekenis te vinden en om positieve actie op te wekken. Het is de vergankelijkheid van het leven dat ons perspectief geeft. Als we in contact komen met de kostbare aard van het leven, gaan we ook de waarde ervan koesteren. Dan willen we geen tijd meer verspillen. Dan willen we alles uit het leven halen wat erin zit en het op een verantwoordelijke manier gebruiken. De dood is een goede reisgezel op de weg om een volwaardig leven te leiden en te sterven zonder spijt.

De wijsheid van de dood is niet alleen relevant voor degenen die stervende zijn en hun zorgverleners. Het kan ook helpen als je te maken hebt met verlies of een situatie waarin je het gevoel hebt vast te zitten in bekrompenheid of waar je geen controle over denkt te hebben, of dit nu om een scheiding gaat, een ziekte, ontslag, een droom die uiteen is gespat, een auto-ongeluk of zelfs een ruzie met een kind of een collega.

Kort nadat de beroemde psycholoog Abraham Maslow een hartaanval had gehad die hem bijna fataal was geworden, schreef hij in een brief: 'De confrontatie met de dood, en het ontsnappen eraan, zorgt ervoor dat alles zo kostbaar, zo heilig, zo prachtig eruitziet dat ik sterker dan ooit de aandrang voel om ervan te houden, het te omarmen en mezelf er volledig door te laten overweldigen. Mijn rivier heeft er nog nooit zo prachtig uitgezien... De dood, en het feit dat hij altijd aanwezig is, maakt liefde, gepassioneerde liefde, beter mogelijk.'³

Ik romantiseer het sterven niet. Het is zwaar werk. Misschien wel het zwaarste werk dat we ooit in dit leven doen. Het loopt niet altijd goed. Het kan verdrietig, gruwelijk, rommelig, prachtig en mysterieus zijn. Maar bovenal is het normaal. We moeten er allemaal doorheen.

Niemand van ons overleeft dit.

Als stervensbegeleider, leermeester in meelevende zorg en medeoprichter van het Zen Hospice Project, zijn de meeste mensen met wie ik heb

gewerkt gewone mensen. Personen die oog in oog komen te staan met iets waarvan zij zich voorstelden dat het onmogelijk of ondraaglijk was, hun eigen dood tegemoet moeten gaan of zorgen voor iemand van wie zij houden en die nu op sterven ligt. Maar toch vonden de meesten in zichzelf en in de ervaring van het sterven de middelen, het inzicht, de kracht, de moed en het medeleven om het onmogelijke op bijzondere manieren te ontmoeten.

Sommigen van de mensen met wie ik heb gewerkt leefden in verschrikkelijke omstandigheden. Ze woonden in hotels die vergeven waren van de ratten of sliepen op bankjes in het park achter het stadhuis. Het waren alcoholisten, prostituees en daklozen die amper overleefden aan de zelfkant van de maatschappij. Vaak waren ze gelaten of juist boos over het feit dat ze geen controle hadden over de situatie. De meesten hadden al het vertrouwen in de mensheid verloren.

Sommigen kwamen uit culturen die ik niet kende en spraken een taal die ik niet verstond. Sommigen waren diepgelovig en dat sleepte hen door moeilijke tijden heen, terwijl anderen het geloof hadden afgezworen. Nguyen was bang voor spoken. Isaiah werd getroost door de 'bezoekjes' van zijn overleden moeder. Er was een vader met hemofilie die het hiv-virus had opgelopen door een bloedtransfusie. Jaren eerder, voordat hij ziek was geworden, had hij zijn homofiele zoon ontferd. Maar aan het eind van het leven stierf zowel vader als zoon aan aids, terwijl ze een slaapkamer deelden en naast elkaar lagen, ieder in een eenpersoonsbed. Ze werden verzorgd door Agnes, de vrouw van de vader en de moeder van de zoon.

Veel van de mensen met wie ik werkte overleden toen ze begin twintig waren en nog amper aan hun leven waren begonnen. Maar er was ook Elizabeth, een drieënnegentigjarige vrouw voor wie ik zorgde, die vroeg: 'Waarom is de dood zo vroeg gekomen?' Sommigen waren zo helder als wat, terwijl anderen hun eigen naam niet meer wisten. Sommigen werden omringd door de liefde van familie en vrienden; anderen waren helemaal alleen. Alex had geen steun van geliefden. Hij raakte op een nacht zo in de war door zijn aidsdementie dat hij uit het raam klom, op de brandtrap ging zitten en doodvroor.

We zorgden voor politieagenten en brandweermannen die talloze levens hadden gered, verpleegkundigen die patiënten hadden verzorgd die last hadden van pijn en kortademigheid, artsen die patiënten dood-

verklaarden die aan dezelfde ziektes hadden geleden die nu huishielden in hun eigen lichaam. Mensen met politieke macht, verworven rijkdom en een goede ziektekostenverzekering, en vluchtelingen die niet meer bezaten dan de kleren die ze droegen. Ze stierven aan aids, kanker, een longontsteking, nierfalen en alzheimer.

Voor sommigen was het sterven een groot geschenk. Ze legden het bij met hun uit het oog verloren familie, ze gaven vrijelijk uiting aan hun liefde en vergeving of ze vonden de vriendelijkheid en aanvaarding waar ze hun hele leven naar op zoek waren geweest. Maar er waren ook anderen die zich met hun gezicht naar de muur draaiden om zich terug te trekken als teken van hopeloosheid, en daar nooit meer uit kwamen.

Al deze mensen waren mijn leermeesters.

Deze mensen nodigden me uit om bij hen te zijn op hun meest kwetsbare momenten. Zij maakten het voor mij mogelijk om zeer nabij de dood te komen. Tijdens dit proces leerden ze mij hoe te leven.

Niemand die leeft begrijpt volledig hoe de dood in elkaar zit. Maar zoals een vrouw die zeer dicht bij de dood was me eens vertelde: 'Ik zie de bordjes met UIT erop veel duidelijker dan jij.' Eigenlijk kan niets je voorbereiden op de dood. Toch kan alles wat je hebt gedaan in je leven, alles wat jou is aangedaan in je leven en wat je ervan hebt geleerd allemaal helpen.

In een prachtig kort verhaal beschrijft Nobelprijswinnaar Rabindranath Tagore de meanderende wegen tussen de dorpjes in India. Huppelend, geleid door hun fantasie of een kronkelend beekje, een omleiding naar een prachtig uitkijkpunt of scherpe rotsen ontwijkend, trokken de kinderen op blote voeten zigzagpaden over het platteland. Bij het ouder worden, gingen ze sandalen dragen en begonnen ze zware lasten te tillen. Toen werden de routes smal, recht en doelgericht.

Ik liep jarenlang op blote voeten. Ik volgde geen lineair pad naar dit werk. Ik meanderde. Het was een eeuwige ontdekkingsreis. Ik had weinig onderwijs genoten en had geen diploma's, afgezien van een EHBO-certificaat, dat vast en zeker nu verlopen is. Ik volgde wat je de braillemethode zou kunnen noemen. Ik 'voelde' de weg die ik moest volgen. Ik bleef dicht bij mijn intuïtie en vertrouwde erop dat luisteren de krachtigste manier is om een band te scheppen. Ik maakte gebruik van de stilte als toevluchtsoord en liet toe dat mijn hart werd opengebroken. Dit zijn de manieren waarop ik ontdekte wat echt helpt.

De dood en ik zijn al lange tijd metgezellen. Mijn moeder overleed toen ik een tiener was en mijn vader stierf slechts een paar jaar later. Maar ik was hen al jaren voor hun daadwerkelijk overlijden kwijtgeraakt. Ze waren beiden alcoholist, vandaar dat mijn jeugd werd gekenmerkt door jaren van chaos, verwaarlozing, geweld, misplaatste loyaliteit, schuldgevoelens en schaamte. Ik raakte er bedreven in om op eieren te lopen en mijn moeders vertrouweling te zijn. Ik verstopte drankflessen, botste met mijn vader, probeerde geheimen te bewaren. Door dit alles groeide ik te snel op. Op een bepaalde manier kwam hun overlijden als een opluchting. Mijn lijden was een zwaard dat aan twee kanten sneed. Ik groeide op terwijl ik me schaamde. Ik was angstig, en voelde me alleen en ongeliefd. Tegelijkertijd zorgde datzelfde lijden ervoor dat ik me in kon leven in het verdriet van anderen, iets wat onderdeel werd van mijn roeping om me bezig te houden met situaties die veel mensen liever vermijden.

De beoefening van het boeddhisme, waarin de nadruk op tijdelijkheid ligt, het op elk moment kunnen verschijnen en verdwijnen van elke denkbare ervaring, had al vroeg veel invloed op me. Het onder ogen zien van de dood wordt als fundamenteel beschouwd in de boeddhistische traditie. Het kan ervoor zorgen dat men wijsheid en medeleven verkrijgt, en het versterkt onze overtuiging om te ontwaken. De dood wordt gezien als het laatste stadium van groei. Onze dagelijkse beoefening van mindfulness en medeleven zorgt voor gezonde mentale, emotionele en lichamelijke kwaliteiten die ons voorbereiden op het tegevoet treden van het onvermijdelijke. Door het toepassen van deze vaardigheden leerde ik om niet onbekwaam te worden door het lijden in mijn jeugd, maar eerder om het toe te staan de basis te vormen van het medeleven in mij.

Net voordat mijn zoon Gabe werd geboren, wilde ik leren begrijpen hoe ik zijn ziel in de wereld moest brengen. Ik gaf me op voor een workshop met Elisabeth Kübler-Ross, de vermaarde psychiater uit Zwitserland die bekendstaat om haar vooruitstrevende werk op het gebied van de dood en sterven. Ze had velen geholpen om dit leven te verlaten. Ik bedacht dat zij me misschien wel kon leren hoe ik mijn zoon in zijn leven moest uitnodigen.

Elisabeth was gefascineerd door het idee en besloot mij onder haar hoede te nemen. In de loop der jaren nodigde ze me uit om nog meer

cursussen te volgen, hoewel ze me niet veel instructies gaf. Ik ging altijd stilletjes achter in het lokaal zitten en door te kijken leerde ik hoe zij met mensen omging die de dood recht in de ogen keken of die rouwden om tragische sterfgevallen. Dit legde de basis voor de manier waarop ik later mensen begeleidde die naar de hospice kwamen. Elisabeth was vaardig, intuïtief en koppig, maar het belangrijkste van alles was dat ze liet zien hoe je zonder enige terughoudendheid of gehechtheid moest houden van degenen die je dient. Soms was het leed in de ruimte zo overweldigend dat ik mediteerde om mezelf te kalmeren of ik deed oefeningen in medeleven waarbij ik me voorstelde dat ik de pijn waarvan ik getuige was kon transformeren.

Op een regenachtige avond na een zeer moeilijke dag, was ik zo overstuur dat ik toen ik terugliep naar mijn kamer, in elkaar zakte. Ik kwam op mijn knieën in een modderpoel terecht en begon te huilen. Mijn pogingen om het verdriet van de deelnemers weg te nemen waren slechts een zelfverdedigingsstrategie, een manier om mezelf te beschermen tegen het leed.

Precies op dat moment kwam Elisabeth voorbij en hees me omhoog. Ze nam me mee naar haar kamer voor koffie en een sigaret. 'Je moet jezelf openstellen en de pijn door je heen laten gaan,' zei Elisabeth. 'Je hoeft de pijn niet vast te houden.' Zonder deze les denk ik niet dat ik op een gezonde manier in het heden had kunnen blijven, met al het lijden waar ik in de daaropvolgende tientallen jaren getuige van zou zijn.

Stephen Levine, een dichter en boeddhistische meester, heeft ook grote invloed gehad op mijn leven. Hij was mijn belangrijkste leermeester en goede vriend gedurende dertig jaar. Hij was een hartstochtelijke rebel, maar ook een intuïtieve en authentieke gids die meerdere spirituele tradities omarmde terwijl hij vaardig de dogma's van elk ervan vermeed. Stephen en zijn vrouw Ondrea waren echte wegbereiders. Ze waren de aanstichters van een zachtaardige revolutie om de manier waarop we zorgen voor mensen die stervende zijn te veranderen. Veel van wat we creëerden met het Zen Hospice Project was een uiting van wat zij ons hadden geleerd.

Stephen liet me zien dat het mogelijk was om het lijden in mijn leven bijeen te rapen en te gebruiken als energiebron door het te veranderen in de motor achter onbaatzuchtige dienstbaarheid zonder er veel ophef over te maken. In het begin volgde ik zijn voorbeeld bij het uitvoeren

van mijn werkzaamheden en paste ik zelfs mijn gedrag aan zoals toegewijde studenten soms doen. Hij was erg aardig en liet mij grootmoedig zijn stem gebruiken totdat ik die van mij had gevonden.

Hoe komen we bij de plek waar we onszelf vinden? Het leven stapelt zich op, stelt ons bloot aan mogelijkheden om te leren, en als we geluk hebben, besteden we hier aandacht aan.

Ik was begin dertig en reisde door Mexico en Guatemala. Tijdens de reis bood ik vrijwillig mijn diensten aan om vluchtelingen uit Midden-Amerika te helpen die enorme ontberingen hadden geleden. Daarbij was ik ook getuige van afgrijselijke sterfgevallen. Toen ik in de jaren tachtig van de vorige eeuw weer terug was in San Francisco, sloeg de aidsepidemie hard toe. Bijna dertigduizend inwoners kregen te horen dat ze hiv hadden.⁴ Ik werkte in de frontlinies als thuiszorghulp en zorgde voor te veel vrienden die aan dit vernietigende virus overleden.

Het werd mij al snel duidelijk dat mijn individuele actie niet genoeg was, dus in 1987 zette ik samen met mijn beste vriendin Martha deBarros en een aantal andere mensen het Zen Hospice Project op. Martha was de moeder die het leven schonk aan het programma onder auspiciën van het Zen Center in San Francisco.

Het Zen Hospice Project was de eerste boeddhistische hospice in Noord-Amerika en het was ontstaan uit een mengeling van spirituele inzichten en praktische maatschappelijke betrokkenheid. We geloofden dat er een natuurlijke match was tussen zenbeoefenaars die werkten aan een 'luisterend hart' door meditatiebeoefening en degenen die moesten worden gehoord, ofwel de mensen die stervende waren. We hadden geen agenda en slechts een paar plannen, maar uiteindelijk leidden we duizend vrijwilligers op. De verhalen die ik deel gaan voornamelijk over mijn eigen ontmoetingen, maar niemand heeft in z'n eentje het Zen Hospice Project opgericht. Dat deden we met z'n allen. Een gemeenschap van grote harten die vastbesloten waren om samen te reageren op een roep om dienstbaarheid.

Terwijl we uit de wijsheid van de vijftiwintighonderd jaar oude zen-traditie wilden putten, waren we niet van plan om enig dogma op te dringen aan de stervenden of een strikt boeddhistische manier van sterven te promoten. Mijn motto was: 'Kom ze tegemoet op de plek waar ze zich bevinden.' Ik moedigde onze zorgverleners aan om de patiënten te steunen in het ontdekken van wat ze nodig hadden. We leerden zel-

den mensen hoe ze moesten mediteren. Ook legden we hun niet onze ideeën over de dood of doodgaan op. We geloofden dat de individuen die we dienden ons zouden laten zien hoe zij moesten sterven. We creëerden een prachtige en ontvankelijke omgeving waarin de bewoners zich geliefd en gesteund voelden, en waar ze vrij waren om te verkennen wie ze waren en waar ze in geloofden.

Ik leerde dat de handelingen van zorgverlening op zich vrij gewoontjes zijn. Je maakt soep, wrijft iemand over zijn rug, verschoont de lakens en helpt met het innemen van medicijnen. Je luistert naar alle verhalen van wat iemand heeft meegemaakt en die nu niet meer worden aangevuld, je bent aanwezig als een kalme en liefhebbende aanwezigheid. Niets bijzonders. Eigenlijk gewoon eenvoudige vriendelijkheid.

Toch ontdekte ik al snel dat deze alledaagse handelingen, als je ze beschouwt als een oefening in bewustzijn, je kunnen helpen om je los te maken van je vaste zienswijzen en je vermijdingsgewoontes. Of we nu degenen zijn die de bedden opmaken of degenen die eraan gekluisterd zijn, we moeten de onzekere aard van dit leven onder ogen zien. We moeten ons bewust worden van de kernwaarheid dat alles komt en gaat: elke gedachte, elke vrije partij, elk leven. We moeten zien dat sterven in het leven van alles is. En deze waarheid ontkennen leidt tot pijn.

Andere doorslaggevende ervaringen vormden de manier waarop ik omga met lijden en voedden mijn begrip over wat de dood ons kan leren over het leven. Ik sloot me aan bij andere spirituele leiders en nam een enorme duik in het menselijk lijden door een uniek toevluchtsoord op te richten in Auschwitz-Birkenau. Ik leidde rouwverwerkingsgroepen, begeleidde talloze mensen die terminale ziektes hadden, leidde retraites voor mensen die een levensbedreigende ziekte hadden en verzorgde vele – misschien wel te veel – herdenkingsdiensten.

Te midden van dit alles was ik vader van vier kinderen, die ik allen hielp bij het opgroeien tot opmerkelijke volwassenen die nu allemaal zelf kinderen hebben. Ik kan je wel vertellen dat het opvoeden van vier tieners op hetzelfde moment vaak een stuk moeilijker was dan het verzorgen van stervende patiënten.

In 2004 richtte ik het Metta Institute op om bedachtzame en meelevende palliatieve zorg te bevorderen. Ik wist geweldige leermeesters te strikken, onder wie Ram Dass, Norman Fischer, Rachel Naomi Remen en anderen, om een staf van wereldklasse te vormen. We wilden een project

nalaten dat gericht was op het terugbrengen van de ziel in de zorgverlening en het herstellen van een levensbevestigende relatie met sterven.

We hebben honderden zorgverleners opgeleid en ook een landelijk steunnetwerk gecreëerd van artsen, opleiders en voorvechters voor mensen die te maken krijgen met een levensbedreigende ziekte.

Uiteindelijk kreeg ik een aantal jaar geleden te maken met mijn eigen gezondheidscrisis. Een hartaanval bracht me oog in oog met mijn sterfelijkheid. Die ervaring leerde me hoe anders het gezichtspunt was aan de andere kant van de lakens. Het zorgde ervoor dat ik nog meer meevielde met de worstelingen waar studenten, cliënten, vrienden en familieleden mee te maken krijgen.

Erg vaak in het leven stijgen we uit boven wat we dachten dat we konden doen, en doordat we door die grens breken, worden we voortgestuwd in de richting van transformatie. Iemand merkte eens op: 'De dood komt niet naar jou toe, maar naar iemand anders die de goden hebben voorbereid.' Ik zie hoe waar deze opmerking is. Degene die ik vandaag ben, die dit verhaal leeft, is niet precies dezelfde als degene die uiteindelijk overlijdt. Het leven en de dood zullen me veranderen. Ik zal op een aantal zeer fundamentele manieren anders zijn. Wil er iets nieuws in ons ontstaan, dan moeten we ons openstellen voor verandering.

Over het algemeen staan we nu als maatschappij meer open voor een gesprek over de dood dan in het verleden. Er zijn meer boeken over het onderwerp, de verzorging in hospices maakt onderdeel uit van de algemene zorg, er bestaan geavanceerde richtlijnen als het aankomt op de dood en er zijn verzoeken om niet te worden gereanimeerd. Ook is euthanasie nu legaal in verschillende staten en landen.

De heersende mening is echter nog steeds dat sterven een medische gebeurtenis is en we kunnen slechts hopen dat we het beste maken van een slechte situatie. Ik heb de pijn gezien van mensen die hun dood tegemoet gingen terwijl ze zich het slachtoffer van hun omstandigheden voelden. Ze leden aan de kwalijke gevolgen hiervan omdat er zaken waren die buiten hun macht lagen, of nog erger, ze geloofden dat zij de enige oorzaak van hun problemen waren. Als gevolg daarvan sterven te veel mensen met verdriet, schuldgevoelens en angst. Daar kunnen we iets aan doen.

Als je een leven leidt dat verlicht wordt door het feit dat je doodgaat,

vormt dat je beslissingen. De meesten van ons hebben het beeld dat we thuis overlijden omringd door de mensen van wie we houden en die van ons houden, dat we worden getroost door het bekende. Toch is dat zelden zoals het in de praktijk gaat. Terwijl zeven op de tien Amerikanen zeggen dat ze graag thuis zouden overlijden, overlijdt zeventig procent van de Amerikanen in een ziekenhuis, verzorgingshuis of verpleeghuis.^{5,6}

Het cliché stelt ‘We sterven zoals we leven’. Het is mijn ervaring dat dat niet helemaal waar is. Stel nu dat we een leven zouden leiden dat gericht is op wat de dood ons kan leren, in plaats van te proberen het onvermijdelijke te vermijden. We kunnen veel leren over een volwaardig leven leiden als we ons op ons gemak gaan voelen bij de dood.

Laten we ophouden met het in een hokje stoppen van de dood. We moeten hem niet langer afsnijden van het leven. Stel nu dat we sterven gaan beschouwen als het laatste groeistadium dat een ongeëvenaarde mogelijkheid biedt tot transformatie. Kunnen we ons dan tot de dood richten, hem zien als een geweldige leermeester en vragen: ‘Hoe moet ik leven?’

De taal die we gebruiken speelt een belangrijke rol in onze relatie met de dood en sterven. Ik houd er niet van om de term ‘de stervenden’ te gebruiken. Sterven is een ervaring waar mensen doorheen gaan, maar het is niet wie ze zijn. Net als andere generalisaties, als we alle mensen die een bepaalde ervaring doormaken groeperen onder één noemer, missen we het unieke dat de ervaring – en dat waar ieder individu doorheen gaat – ons te bieden heeft.

Sterven is onvermijdelijk en intiem. Ik heb gezien hoe doodgewone mensen aan het eind van hun leven diepzinnige inzichten ontwikkelden en een krachtig transformatieproces ondergingen dat hen hielp om te veranderen in iemand die groter, veelomvattender en veel echter was dan de kleine, afgescheiden persoon zoals ze zichzelf eerder hadden gezien. Zo’n einde is geen sprookje waarin iedereen nog lang en gelukkig leeft en dat het lijden dat eraan voorafging ontkent. Het is eerder het overstijgen van de tragedie. De ontdekking dat ze dit in zich hebben vindt bij veel mensen vaak plaats in de laatste maanden, dagen of soms zelfs minuten van hun leven.

‘Te laat,’ zeg je misschien, en ik zou het met je eens kunnen zijn. De waarde zit ’m echter niet in hoe lang ze hebben kunnen genieten van de ervaring, maar in het vooruitzicht dat zo’n transformatie bestaat.

Lessen van de dood zijn beschikbaar voor iedereen die besluit om ernaartoe te bewegen. Ik ben getuige geweest van hoe niet alleen mensen die bijna dood waren hun hart openstelden, maar tevens van hoe hun zorgverleners dat ook deden. Ze vonden een diepe liefde in zichzelf waarvan ze niet eens wisten dat ze er toegang toe hadden. Ze ontdekten een verregaand vertrouwen in het universum en de betrouwbare goedheid van de mens die hen nooit verlaten had, ongeacht het lijden waar ze mee te maken hadden.

Als de mogelijkheid bestaat om die lessen te leren op het moment van het sterven, dan bestaat die nu op dit moment ook.

Samen zullen we op een verkenningstocht gaan. We onderzoeken het aangeboren vermogen voor liefde, vertrouwen, vergeving en vrede dat in ieder van ons leeft. Dit boek helpt ons te herinneren aan wat we eigenlijk al weten, iets wat de belangrijkste religies ons proberen te laten zien, maar wat vaak verloren gaat tijdens de overbrenging ervan. De dood is zoveel meer dan een medische gebeurtenis. Het is een tijd van groei, een proces van transformatie. De dood opent ons voor de diepste dimensies van onze menselijkheid. De dood maakt ons bewust van het feit dat we aanwezig moeten zijn, dat er een intimiteit bestaat tussen ons en alles wat leeft.

De belangrijkste spirituele en religieuze tradities hebben talloze namen voor het Onnoembare zoals het Absolute, God, Boeddha en Ware Ik. Al deze namen zijn ontoereikend, en eigenlijk zijn alle namen dat. Het zijn vingers die wijzen naar de maan. Ik nodig je uit om de termen die ik gebruik te vertalen op zo'n manier dat jij in contact kan komen met dat wat je weet en waar jij het meest op vertrouwt in het diepst van je hart.

Ik zal de eenvoudige term 'wezen' gebruiken. Dit woord betekent voor mij iets wat diepgaander en veelzijdiger is dan onze persoonlijkheden. De kern van spiritueel leren is dat 'wezen' onze meest fundamentele en goede aard is. Ons zelfbewustzijn, onze gebruikelijke manier van het ervaren van het leven, is aangeleerd. De conditionering die plaatsvindt als we groeien en ons ontwikkelen kan onze aangeboren goedheid belemmeren.

De term 'wezen' heeft bepaalde kenmerken of essentiële eigenschappen die in ieder van ons leven. Deze helpen ons om volwassen te worden, om functioneler en productiever te zijn. Ze bepalen onze mense-

lijkheid en voegen rijkdom, schoonheid en kwaliteit toe aan ons leven. Het zijn zuivere eigenschappen die liefde, medeleven, kracht, rust, helderheid, tevredenheid, bescheidenheid en gelijkmoedigheid bevatten, om maar een paar kenmerken te noemen. Door te beschouwen of te mediteren kunnen we onze geest, hart en lichaam rustig krijgen, en daardoor wordt ons vermogen om een ervaring te voelen subtieler en indringender. In die ontdekte stilte zijn we in staat om de aanwezigheid van deze aangeboren eigenschappen te zien. Ze zijn meer dan een emotionele staat, hoewel we ze misschien in eerste instantie ervaren als emoties. Het kan misschien nuttiger zijn om ze te zien als een innerlijk richtsnoer, dat ons kan leiden naar een groter gevoel van welbevinden.

De onderdelen van onze essentiële aard zijn net zo onafscheidelijk van ons 'wezen' als dat natheid is van water. Met andere woorden, we hebben alles wat we voor deze reis nodig hebben al in huis. Alles zit in ons. We hoeven niet een speciaal iemand te zijn om onze aangeboren eigenschappen te kunnen bereiken en ze te gebruiken om tot een grotere vrijheid en transformatie te komen.

Ik schreef de vijf inzichten op de achterkant van een servetje zo'n drieduizend voet boven Kansas. Ik was onderweg naar de campus van Princeton University om daar samen met andere kritische denkers een bijdrage te leveren aan een zes uur durende documentaire over sterven in de Verenigde Staten met de titel *On Our Own Terms* [Op onze eigen voorwaarden]. De kamer zou gevuld zijn met gezondheidszorgexperts, voorstanders van een zelfgekozen dood, voorstanders voor de verandering van het Medicare-beleid en een groep nuchtere journalisten. Er zou geen behoefte zijn aan boeddhistische retoriek. Bill Moyers, de regisseur van de documentaire, nam me terzijde en vroeg of ik eerlijk en oprecht kon spreken over het begeleiden van stervenden.

Toen de tijd gekomen was voor mijn speech, haalde ik het servetje tevoorschijn waarop ik het volgende had gekrabbeld tijdens de vliegreis:

1. Wacht niet.
2. Sta overal voor open, ga niets uit de weg.
3. Ga er volledig voor.
4. Vind een plek om te rusten te midden van alle chaos.
5. Moedig je onwetendheid aan.

De vijf inzichten zijn mijn poging om de lessen die ik heb geleerd toen ik naast het bed zat van zoveel stervende patiënten eer aan te doen. Het zijn vijf principes die in elkaar grijpen en die doordrenkt zijn van liefde. Ze hebben gediend als betrouwbare gidsen bij het omgaan met de dood. En, zoals blijkt, ze zijn net zo relevant voor het ontwikkelen van een leven gevuld met integriteit. Ze kunnen gemakkelijk worden toegepast door mensen die te maken hebben met andere soorten overgangen en crises, of dat nu het verhuizen naar een nieuwe stad, het aangaan of loslaten van een intieme relatie, of het wennen aan een leven zonder thuiswonende kinderen is.

Ik denk dat deze onuitputtelijke principes voortdurend verkend en verdiept kunnen worden. Ze zijn weinig zinvol als het slechts bij een theorie blijft. Om ze te kunnen begrijpen, moet je naar ze leven en ze realiseren door daden te ondernemen.

Deze inzichten zijn een uitnodiging om ergens aan deel te nemen of een bepaalde gebeurtenis te ondergaan. Deze gebeurtenis is je leven, en dit boek nodigt je uit om volledig aanwezig te zijn bij elk onderdeel ervan.

HET EERSTE INZICHT

Wacht niet

*Wat we hebben gedaan met ons leven, maakt ons tot wie we zijn
als we sterven. Alles, echt alles, doet ertoe.⁷*

– SOGYAL RINPOCHE

Jack was al vijftien jaar aan heroïne verslaafd. Hij woonde in zijn auto. Op een dag dacht hij dat hij bronchitis had en ging naar de Spoedeisende Hulp van het General Hospital in San Francisco. Daar kreeg hij te horen dat hij longkanker had. Drie dagen later trok hij in bij de Zen Hospice. Hij keerde niet meer terug naar zijn auto.

Jack hield een dagboek bij dat hij af en toe met mij en de andere vrijwilligers deelde. Hij schreef:

In de loop der jaren heb ik dingen uitgesteld. Ik dacht altijd dat er later meer dan genoeg tijd zou zijn. In elk geval ben ik erin geslaagd om één belangrijk project af te maken: ik heb de opleiding tot automonteur afgerond. Nu zeggen ze tegen me dat ik minder dan zes maanden te leven heb. Ik ga bewijzen dat ze het bij het verkeerde eind hebben. Ik ga langer leven...

Ach, wie houd ik eigenlijk voor de gek? Om je de waarheid te zeggen: ik ben bang, boos, moe en verward. Ik ben slechts vijfenveertig, maar het voelt alsof ik honderdvijfenveertig ben. Er is nog zoveel dat ik wil doen, en nu is er zelfs geen tijd meer om te slapen.

Als mensen stervende zijn, is het gemakkelijk voor hen om in te zien dat elke minuut, elke ademhaling telt. Maar in feite is het zo dat de dood

altijd bij ons is, als integraal onderdeel van het leven zelf. Alles verandert constant. Niets is blijvend. Deze gedachte kan ons zowel angst aanjagen als inspireren. Maar als we goed luisteren, is de boodschap die we horen: 'Wacht niet.'

'Het probleem met het woord "geduld",' zegt zenmeester Suzuki Roshi, 'is dat het suggereert dat we wachten tot iets beter wordt, dat we wachten op het goede dat gaat komen. Een beter woord voor deze eigenschap is "constantheid", het vermogen om te zijn met wat echt is, moment na moment.'⁸

Aanvaarden dat alle dingen onvermijdelijk tot een eind komen moedigt ons aan om niet langer te wachten met beginnen te leven in het moment en daar zeer sterk mee bezig te zijn. We stoppen ermee ons leven te verspillen aan betekenisloze activiteiten. We leren om niet zo stevig vast te houden aan onze meningen, onze wensen en zelfs niet aan onze identiteit. In plaats van onze hoop te vestigen op een betere toekomst, richten we ons op het heden en zijn we dankbaar voor wat we nu recht voor ons zien liggen. We zeggen vaker 'ik hou van je' omdat we beseffen hoe belangrijk menselijk contact is. We worden aardiger, meer medelevend en vergevingsgezinder.

'Wacht niet' is het pad dat leidt naar vervulling en het is een tegengif voor spijt.

DE POORT NAAR MOGELIJKHEDEN

*Het is bijna te banaal voor woorden, maar toch moet er voortdurend
de nadruk op worden gelegd: alles is creatie, alles is verandering,
alles is veranderlijk, alles is een metamorfose.⁹*

– HENRY MILLER

Terwijl ik Joe's rug waste, draaide hij zich naar mij om, wierp een blik over zijn schouder en zei gelaten: 'Ik had nooit gedacht dat het zo zou zijn.'

'Wat?' vroeg ik.

'Sterven.'

'Hoe dacht je dat het zou zijn?'

Hij zuchtte. 'Ik denk dat ik er nooit echt over nadacht.'

Joe's spijt over het feit dat hij nooit had nagedacht over zijn eigen sterfelijkheid veroorzaakte een groter lijden dan zijn terminale longkanker.

De beroemde Koreaanse zenmeester Seung Sahn stond erom bekend dat hij vaak zei 'Binnenkort dood', iets wat behoorlijk confronterend was.

De dood is een groot taboeonderwerp. Een waarheid die we allemaal kennen, maar waarover we hebben afgesproken dat we het er niet over hebben. We proberen de dood op afstand te houden. We projecteren onze ergste angsten erop, maken er grappen over, proberen onze angst in de hand te houden met eufemismen, lopen er met een grote boog omheen of spreken er helemaal niet over.

We kunnen er hard voor weglopen, maar we ontkomen er niet aan.

Er is een oude Babylonische mythe, 'Afspraak in Samarra', die W. Somerset Maugham aanhaalt in zijn toneelstuk *Sheppey*. Een koop-

man in Bagdad stuurt zijn bediende naar de markt om boodschappen te doen, maar de man komt vrij snel weer met lege handen terug, bleek en trillend van angst. Hij zegt tegen zijn baas dat een vrouw in de menigte tegen hem aan liep. Toen hij haar beter bekeek, herkende hij haar als de Dood.

‘Ze keek me aan en maakte een dreigend gebaar,’ zei de bediende. ‘Kan ik uw paard lenen, dan kan ik weg uit deze stad en aan mijn lot ontsnappen. Ik zal naar Samarra gaan en daar zal de Dood me niet vinden.’

Dus de koopman leent zijn paard uit aan zijn bediende. De man rijdt zo snel hij kan weg.

Later gaat de koopman naar de markt om zijn eigen boodschappen te doen. Daar ziet hij de Dood en vraagt haar waarom ze eerder die dag zijn bediende had bedreigd.

‘Dat was geen dreigend gebaar,’ antwoordde de Dood. ‘Dat was slechts een teken van verrassing. Ik was verbaasd om hem in Bagdad te zien, omdat ik voor vanavond een afspraak met hem heb in Samarra.’¹⁰

Als we, net als Joe, de onvermijdelijkheid van de dood negeren, dan verrast de dood ons. Zelfs als we in een andere richting rennen, komen we altijd bij hem aan. De dood besluipt ons alleen maar, omdat we niet op de aanwijzingen hebben gelet die hij recht voor onze neus heeft neergelegd.

Over het algemeen denken we dat de dood later komt. Het heeft geen zin om ons er nu al te druk over te maken. ‘Later’ creëert de prettige illusie dat de dood op veilige afstand van ons is. Maar voortdurende verandering, tijdelijkheid, is niet later. Dat is nu, op dit moment. Verandering is de standaard.

Het leidt tot grote teleurstelling als we ons vasthouden aan het leven, hopen dat dingen nooit veranderen. Dat is een onredelijke verwachting. Toen ik een tiener was, herinnerde mijn vader mij er vaak aan om ‘van elk moment te genieten. Het is in een flits voorbij’. Ik geloofde hem niet. Een paar jaar later overleed mijn moeder. Ik had geen kans om afscheid van haar te nemen, om haar te vertellen dat ik van haar hield, iets wat ik graag had gewild. Ik had in een soort droom geleefd. Ik heb jarenlang met een gevoel van spijt moeten leven.

George Harrison sprak de waarheid toen hij zong: ‘Alles gaat voorbij.’ Dit moment moet plaatsmaken voor het volgende. Alles verdwijnt voor

onze ogen. Dat is geen goocheltruc. Zo zit het leven in elkaar. Tijdelijkheid is een essentiële waarheid die nauw verweven is met dit bestaan. Er valt niet aan te ontsnappen, het is geheel natuurlijk en het is onze meest constante metgezel.

Een geluid komt en dan is het weg. Een gedachte komt op en verdwijnt weer snel. Waarnemingen, smaken, geuren, aanrakingen, gevoelens... ze zijn allemaal hetzelfde: van voorbijgaande aard, kortstondig, vluchtig.

Mijn blonde haar is allang verdwenen. De zwaartekracht doet zijn werk in mijn lichaam: mijn spieren zijn zwakker, mijn huid is minder elastisch, mijn lichamelijke functies zijn trager geworden. Dit is geen vergissing. Het is onderdeel van het natuurlijke verouderingsproces.

Waar is mijn jeugd? Waar is de vrijpartij van gisteravond? Alles wat hier vandaag is, zal morgen slechts een herinnering zijn. Verstandelijk gezien begrijpen we misschien dat de gekoesterde vaas van moeder op een dag van de plank valt, dat de auto stukgaat en dat de mensen van wie we houden zullen sterven. Het gaat erom dit begrip van ons verstand te verplaatsen naar een plek diep in ons hart.

De evolutie benadrukt deze onveranderlijke wet als ze de verandering op grotere schaal laat zien, van micro tot macro. De vergroting van een elektronenmicroscopie onthult de verbazingwekkende structuur van een menselijke cel. De nucleus, een oscillerend veld, de ritmische golven, protonen, neutronen, zelfs kleinere deeltjes die constant bewegen, leven en sterven van moment tot moment.

Als we door de Hubble-telescoop kijken, zien we eenzelfde dynamiek. Ons universum breidt zich altijd uit en volgt dezelfde processen als een cel. Uiteraard is het zo dat planeten langer leven dan menselijke cellen. De zon zal waarschijnlijk nog miljarden jaren zo doorgaan zoals hij dat nu ook doet. Maar tijdelijkheid is een kenmerk van zelfs de meest uitgestrekte sterrenstelsels. Ze bestaan in de vorm van grote gaswolken, atomen die zich aan elkaar hechten, en op een bepaald moment worden er sterren gevormd. In de loop der tijd zullen sommige vervagen en andere exploderen. Net zoals wij worden sterrenstelsels geboren, leven ze voor een bepaalde tijd en gaan ze dan dood.

Jaren geleden zetten mijn vriend en ik een klein peuterschoolprogramma op. Af en toe namen we de drie- tot vijfjarigen mee naar het nabij-

gelegen bos en gaven hun de taak om ‘dode dingen’ te vinden. De kinderen vonden dit spel geweldig. Ze verzamelden met plezier afgevalen bladeren, afgebroken takken, een roestig auto-onderdeel en af en toe botjes van een kraai of een ander klein dier. Deze schatten legden we op een groot blauw zeil op een open plek tussen de dennenbomen. Daarna lieten we hen een soort spreekbeurt houden.

Op hun jonge leeftijd kenden de kinderen geen angst. Ze waren slechts nieuwsgierig. Ze bekeken elk voorwerp zorgvuldig, wreven het tussen hun handen heen en weer en roken eraan. Ze verkenden de ‘dode dingen’ van zeer dichtbij en op hun eigen manier. Daarna deelden ze hun gedachten erover met ons.

Soms hadden ze de meest geweldige verhalen over de geschiedenis van een voorwerp. Over hoe een roestig auto-onderdeel van een ster of een overvliegend ruimteschip was gevallen, of hoe een blad was gebruikt als deken door een muis totdat het zomer werd en hij het niet langer nodig had.

Ik herinner me dat een kind zei: ‘Ik denk dat de bladeren die van bomen vallen erg aardig zijn. Ze maken ruimte voor de nieuwe, kleinere bladeren om te groeien. Het zou verdrietig zijn als de bomen geen nieuwe bladeren konden laten groeien.’

Terwijl we over het algemeen tijdelijkheid associëren met droefheid en eindigheid, draait het niet alleen maar om verdriet. In het boeddhisme wordt er vaak verwezen naar tijdelijkheid als de ‘wet van verandering en ontstaan’. Deze twee samenhangende principes verschaffen balans en harmonie. Net zoals er een constant ‘vergaan’ is, is er ook een constant ‘ontstaan’.

We rekenen op tijdelijkheid. De verkoudheid die je vandaag hebt is niet voor altijd. Dit saaie etentje zal eens afgelopen zijn. Wrede dictaturen zullen vallen en vervangen worden door bloeiende democratieën. Oude bomen verbranden zodat er nieuwe voor in de plaats kunnen komen. Zonder tijdelijkheid kan er eenvoudigweg geen leven zijn. Dan kan je zoon niet zijn eerste stapjes zetten. Je dochter zou niet opgroeien en naar haar diploma-uitreiking kunnen gaan.

Net als het samenvloeien van grote rivieren, zijn onze levens een reeks van verschillende momenten die samenkomen en zo de indruk geven van één voortdurende stroom. We gaan van oorzaak naar effect, van gebeurtenis naar gebeurtenis, van het ene punt naar het andere, van

de ene staat van bestaan naar de volgende. Dit leidt tot een uiterlijke indruk dat ons leven één voortdurende en verbonden beweging is, terwijl dat in werkelijkheid niet zo is. De rivier van gisteren is niet dezelfde als de rivier van vandaag. Het is zoals de wijzen zeggen: ‘We kunnen niet twee keer in dezelfde rivier stappen.’¹¹

Elk moment wordt geboren en sterft, en op een zeer echte manier worden wij geboren en sterven samen met het moment. Er zit schoonheid in deze tijdelijkheid. In Japan vierten mensen elke lente het korte maar uitbundige bloeien van de kersenbloesem. Naast het vakantiehuisje waarin ik lesgeef in Idaho, bloeien de blauwe vlasbloemen slechts één dag. Waarom lijken zulke bloemen zoveel mooier dan de plastic variant? De kwetsbaarheid, de korte levensduur en de onzekerheid van hun leven boeit ons, nodigt ons uit tot schoonheid, verwondering en dankbaarheid.

Schepping en vernietiging zijn twee kanten van dezelfde munt.

In 1991 bezocht Zijne Heiligheid de dalai lama San Francisco. Ter voorbereiding op zijn komst creëerden Tibetaanse monniken een zandmandala in het Asian Art Museum in het Golden Gate Park. Bedachtzaam maakten ze met kleine gereedschappen een ingewikkeld patroon van lichtgekleurde kristallen op de vloer. Het heilige kunstwerk verbeeldde de Kalachakra, het wiel van de tijd, en was één meter tachtig in doorsnede. Het kostte vele dagen van onophoudelijk werken voordat de monniken het af hadden.

Maar op een dag, niet lang nadat de mandala af was, sprong een verwarde vrouw over het fluwelen koord dat rondom de fragiele creatie stond. Ze stormde door het kunstwerk heen als een tornado, schopte wild het zand op en vernietigde zo het complete nauwgezette kunstwerk van de monniken.

Medewerkers van het museum en de bewaking waren geschokt. Ze grepen de vrouw, belden de politie en lieten haar arresteren.

De monniken echter bleven onverstoort. Zij verzekerden de museummedewerkers ervan dat ze met alle liefde een nieuwe mandala wilden maken. De oude zou toch een week later in een oplossingsceremonie zijn vernietigd. De monniken verzamelden rustig het zand van de verwoeste mandala van de Golden Gate Bridge en begonnen opnieuw.

De eerbiedwaardige Losang Samten, de leider van de monniken, zei tegen verslaggevers: ‘We hebben geen negatieve gevoelens. We weten

niet hoe we haar beweegredenen moeten beoordelen. We bidden voor haar met liefde en medeleven.¹²

Voor de monniken had de mandala zijn doel gediend. De creatie en de vernietiging ervan waren van het begin af aan bedoeld om een les te bieden over de aard van het leven.

Het personeel van het museum beschouwde de mandala als een on-
vervangbaar kunstwerk, een kostbaar voorwerp. Voor de monniken was het een proces waarvan de waarde en de schoonheid bestonden in het leren begrijpen van tijdelijkheid en niet gehecht zijn.

In het leven van alledag hebben we dezelfde ervaring als de monniken hadden bij het maken van hun mandala als we koken. Ik houd van het bakken van brood: het afmeten, mengen, rommelen met bakblikken, het kneden, het rijzen van het deeg, het brood dat in de oven bruin wordt, het snijden ervan en er boter op smeren. Dan is het brood op. We nemen deel aan een kleine viering van tijdelijkheid met elk goed bereid maal dat we met plezier opeten.

In eerste instantie levert de boodschap dat tijdelijkheid bestaat vaak een hoop onrust op. Als reactie proberen we dingen veilig en stabiel te maken. We doen ons best om de omstandigheden in ons leven te regelen, om ze te manipuleren zodat we gelukkig kunnen zijn.

Ik houd ervan om in bed te liggen, vooral op een koude winterochtend. De lakens zijn zacht en warm. Mijn lichaam is goed uitgerust en geniet ervan om onder de dekens te schuilen. Mijn geest is rustig en moet nog op gang komen om de dagelijkse taken op te pakken. Voor eventjes is de hele wereld in orde. Een moment waarop alles perfect is.

En dan moet ik plassen.

Nadat ik me er even tegen heb verzet, ren ik snel naar de badkamer. Na de tijdelijke opluchting kruip ik terug onder de dekens in de hoop de perfectie opnieuw te ervaren. Maar ik kan niet alles terugkrijgen van hoe het zojuist was. Ik kan geen omstandigheden creëren die ervoor kunnen zorgen dat ik voortdurend geluk voel dat niet vatbaar is voor verandering.

Zoals de meesten van ons waardeer ik goede omstandigheden. Ik bevind me onder de mensen die gezegend zijn met genoeg eten; ik heb een gezin en goede vrienden die me steunen. Ik leid een leven van aanzienlijke vreugde en gemak. Ik pleit niet voor een ascetische levensstijl. Ik

heb het hier over leren leven met constante verandering op een harmonieuze manier.

Meestal zoeken we geluk door te proberen de wereld op zo'n manier vorm te geven dat we dingen tegenkomen die prettig zijn en zaken vermijden die onprettig zijn. Dat is alleen maar menselijk, toch?

We houden onszelf voor de gek, omdat we soms de omstandigheden van ons leven kunnen manipuleren en zo tijdelijk gelukkig zijn. Het voelt op dat moment goed, maar zodra het moment voorbij is, gaan we weer op zoek naar de volgende bevredigende ervaring. We gaan lijken op 'hongerige spoken', die mythische figuren met uitpuilende buiken, lange, dunne nekken en monden als strepen die nooit tevreden zijn.

De waarheid van het leven is dat de enige constante verandering is. Als we beter kijken, is er dan nog iets anders?

Als we niet in harmonie leven met deze waarheid, veroorzaakt dat oneindig lijden voor ons. De onbalans versterkt onze onwetendheid en leidt tot gewoontes van begeerte, afweer en spijt. Deze gewenningen gaan uiteindelijk onderdeel uitmaken van iemands karakter en vormen vervolgens regelmatig obstakels om vreedzaam te kunnen zijn op het moment waarop men overlijdt.

Op een dag kwamen er drie grote angstaanjagende Joodse vrouwen van middelbare leeftijd bij mij op bezoek in mijn kleine kantoor van het Zen Hospice Project. Ze waren zussen. Een van hen was een zeer machtige politieke adviseur voor de stad. Hun moeder was stervende, en haar arts, een specialist op het gebied van hersenkanker, had tegen hen gezegd dat ze met mij moesten spreken.

Ik had het met hen over de kwaliteit van onze zorg, wat we deden en hoe we ieders religie respecteerden. Maar ik kon zien dat ze er niets van geloofden. Ze namen de schaarse inrichting en de beperkte ruimte in mijn kantoor, waar we met z'n allen amper in pasten, in zich op.

Linda, de adviseur, vroeg me recht voor z'n raap: 'Waarom zouden we moeder hiernaartoe brengen? Laten we haar in een mooie kamer in het Fairmont Hotel onderbrengen en zorgverleners inhuren die vierentwintig uur per dag bij haar kunnen zijn. Waarom zouden we dat niet doen als we ons dat kunnen veroorloven?'

'Uiteraard kunt u dat doen,' antwoordde ik. 'En ik kan u ook de namen van een aantal mensen geven die u daarbij kunnen helpen.' Ik pauzeerde even en pakte een brochure met foto's van onze hospice erin.

‘Maar ik zou graag het volgende aan u willen vragen. Laat deze foto’s aan uw moeder zien zodat ze een idee krijgt van hoe het er hier uitziet en vraag haar dan om haar mening.’

Toen ze kort daarna vertrokken, dacht ik dat ik deze vrouwen nooit meer zou zien. Maar drie kwartier later ging de telefoon. Ik herkende meteen Linda’s scherpe, krachtige stem. ‘Moeder wil u ontmoeten,’ zei ze.

Ik werd ontboden. Ik ging naar de kamer van de moeder in een van de beste ziekenhuizen in San Francisco. Daar trof ik niet alleen de drie dochters aan, maar ook hun rabbi, de hersenkankerspecialist van hun moeder en een psychiater. De druk werd opgevoerd.

Ik stelde mezelf voor aan de moeder. Ze heette Abigail. Ze zat kalm op bed, bladerde door de brochure en stelde me allerlei vragen. ‘Kan ik mijn servies meenemen?’

‘Uiteraard. U kunt een deel ervan meenemen,’ zei ik.

‘En mijn schommelstoel? Ik ben verknocht aan mijn schommelstoel.’

‘Natuurlijk kunt u uw schommelstoel meenemen.’

Opeens verstijfde Abigail. ‘Wacht eens even. Er is geen aparte badkamer in mijn kamer. Wilt u dat ik de wc in de hal gebruik?’

Ik keek haar recht in de ogen. ‘Vertel eens. Komt u tegenwoordig veel uit bed om naar de wc te gaan?’

Abigail liet zich terugvallen in haar kussen. ‘Nee, ik ga niet naar de wc. Ik kan niet meer lopen.’ Toen richtte ze zich tot haar dochters en zei: ‘Ik wil met hem mee.’

Ik denk dat Abigail het prettig vond dat ik niet in opstand kwam tegen haar kribbigheid en ook dat ik niet probeerde haar te veranderen. Ze waardeerde mijn eerlijkheid. Daar kon ze van op aan. Ze had geen idee hoe ze door dit stervensproces heen moest komen, maar ze geloofde dat ik die kennis wel had. Ze wist dat ze zich veilig zou voelen bij ons.

Abigail trok de volgende dag in, bleef een week en overleed toen. Al haar dochters waren bij haar toen ze stierf.

Abigails houding veranderde toen ze bereid was om de waarheid, die zich recht voor haar neus bevond, onder ogen te zien. Ze was eerlijk tegen zichzelf, stribelde niet langer tegen en keerde zich er niet van af. Ze erkende dat ze tijdelijk was en dat alle omstandigheden in haar leven voortdurend in beweging waren. Ze kwam op één lijn met de wet van verandering en worden.

Het benoemen van wat er gebeurt op dit moment in het heden is zo krachtig. In plaats van ons vast te houden aan het verleden, komen we op één lijn met de waarheid van onze huidige omstandigheden, en dan kunnen we ophouden met vechten.

Waarom zouden we wachten tot we stervende zijn om vrij te zijn van deze worsteling?

Tijdelijkheid maakt ons nederig. Dat is absoluut zeker, maar de manier waarop ze zich openbaart is geheel onvoorspelbaar. We hebben er weinig over te zeggen. We kunnen van angst in elkaar duiken als we ons in deze hachelijke situatie bevinden of we kunnen voor een andere reactie kiezen.

Het geschenk van tijdelijkheid is dat het ons regelrecht in het hier en nu plaatst. We weten dat geboren worden eindigt met de dood. Door hierover na te denken, genieten we van het moment, onze levens raken doordrenkt met meer waardering en dankbaarheid. We weten dat aan het eind van alle opgedane ervaringen verstrooiing volgt. Als we hierover nadenken, helpt ons dat misschien bij het beoefenen van eenvoud en het ontdekken van wat echt waardevol is. We weten dat alle relaties eindigen in een scheiding. Als we dit beseffen, zorgt dat er misschien voor dat we niet overweldigd raken door verdriet en het inspireert ons om liefde te onderscheiden van gehechtheid.

Aandacht voor constante verandering kan ons helpen voorbereiden op het feit dat het lichaam op een dag doodgaat. Echter, een directer voordeel van deze overdenking is dat we leren om nu meer ontspannen om te gaan met tijdelijkheid. Als we dat accepteren, komt er een zekere gratie in ons leven. We kunnen ervaringen koesteren en kunnen diepe gevoelens hebben zonder dat we ons krampachtig ergens aan vastklampen. We zijn vrij om van het leven te genieten, om de textuur van elk voorbijgaand moment aan te raken, of dat moment er nu een van vreugde of verdriet is. Als we diep vanbinnen begrijpen dat tijdelijkheid bij het leven hoort, leren we om verandering beter te verdragen. We waarderen het meer en zullen veerkrachtiger worden.

In het boek *Living and Dying: A Buddhist Perspective* schreef Carol Hyman: 'Als we leren om onzekerheid te accepteren, erop te vertrouwen dat onze fundamentele aard in wezen niet verschilt met die van de wereld, wordt het feit dat dingen niet vast en star zijn niet langer als een bedreiging maar als een bevrijdende mogelijkheid gezien.'¹³

Alles zal uiteenvallen. Dat geldt voor ons lichaam, onze relaties, voor alles in het leven. Dit gebeurt voortdurend en niet slechts aan het eind als het doek valt. Samenkomen leidt onvermijdelijk tot uit elkaar gaan. Maak je daar geen zorgen over. Zo zit de natuur in elkaar.

Onze levens staan niet vast en zijn niet star. Als we dit goed beseffen, kunnen we ons voorbereiden op de dood, op elk soort verdriet, en leren we geheel constante verandering accepteren. We kunnen de wrok die we hebben loslaten. We kunnen vergeven. We kunnen onszelf bevrijden van verbolgenheid en spijt voordat we sterven.

Wacht niet. Alles wat we nodig hebben bevindt zich recht voor onze neus. Tijdelijkheid is de poort naar mogelijkheden. In de acceptatie ervan ligt de ware vrijheid.