

# LEVEN EN DOOD

Reinhilde Henson-Sels

September 2017

## Inhoudstafel

3	Dankwoord
5	Inleiding
9	Abhiniveśa
12	Het moeras van depressiviteit
15	Leven in Licht van Bewustzijn
17	Vergankelijkheid en Verandering
20	Uit stof zijt gij gemaakt, tot stof zult gij wederkeren
24	Bewustzijn en zijn Dimensies
32	Adem
35	Dementie
39	Herinneren en Vergeten
41	De Slaap en de Dood
45	Zelfreflectie
49	Ego en Ahamkāra
54	De transformatie van het sterven
57	Overgave
73	Bronnen
74	Credits

# LEVEN EN DOOD

## Dankwoord

Dankjewel, eerst en vooral dank aan het leven zelf, dat alles mogelijk maakt. Voor de vriendelijkheid en de goedheid van het leven, voor zoveel dat ik gedurende mijn leven mocht ervaren en ontvangen.

Voor het warme nest dat mijn beide ouders mij geschonken hebben. De zachtmoedigheid en de goedheid van mijn moeder, de diepe verbondenheid en liefde voor de natuur van vader. Als ik terugblik op mijn kindertijd voel ik warme tederheid door me heen stromen. Hoe wondermooi dat de oorsprong van het leven, liefde is. Als kind was dit zo voelbaar voor me. Mijn ouders hielden zielsveel van mekaar en hadden reikhalzend uitgekeken naar mijn geboorte, die zij als de zegen van hun huwelijk betrachtten.

Mijn beide ouders waren vrome, katholieke mensen en ik ervoer God als een goede vriend, bron van een onmetelijke Liefde. Ik leefde in een paradijselijke wereld, omgeven van een onvoorwaardelijke Liefde die mij omarmde en droeg. Na mij werden er nog twee zonen geboren.

Mijn ouders hadden veel achting en begrip voor ons kind-zijn. Ik heb dat allemaal als vanzelfsprekend ervaren, tot ik veel later ontdekte dat dit helemaal niet vanzelfsprekend was. Ik leerde een andere wereld kennen waar kinderen al heel vroeg volwassen moesten zijn en de zware schulden torsten van hun ouders, daar hun ouders daartoe zelf niet in staat waren. Ik heb een heel bevoorrecht leven geleefd maar was me daar niet van bewust.

Dank aan Maharaji, Prem Rawat, die schaduw en licht zichtbaar maakte, zodat ik zelf de keuze zou kunnen maken.

Bedankt Peter en Dirk, mijn beide broers die mij grond geven om op te staan en er altijd zijn voor mij.

Dank aan Hildegard, mijn spirituele 'wapenbroeder'. Voor de wijze waarop zij mens is, voor haar goedheid, haar eerlijkheid en authenticiteit. Dankjewel Armand voor je begeestering voor Yoga die mij telkens opnieuw verfrist en herbront.

Bedankt Atma Muni en Suman, onvermoeibaar zijn jullie elke zaterdag daar, in de academie om ons geestelijk te voeden en de sluiers van de onwetendheid een eindje op te lichten. Voor de goedheid waarmee jullie in het leven staan opdat ook wij een beetje meer 'mens.' kunnen worden. Bedankt Atma Muni, voor je wijsheid en je 'zijn' die heel veel licht gebracht hebben in de donkere hoekjes en plekjes van mijn bewustzijn. Bedankt Suman voor de overgave en verwondering waarmee je leeft en ons inspireert.

Dankjewel Mira, Dharma Muni, Brigitte, voor het delen van jullie inzichten en wijsheid.

Bedankt Larry, voor de onvoorwaardelijke steun die je me biedt. Voor de vele opbouwende kritiek die je me geeft en die vaak niet met de nodige dankbaarheid ontvangen wordt. Voor de hulp die je me aanbood bij dit eindwerk. Voor je geduldig luisteren en voor de ruimte die je schenkt om mezelf te zijn.

## Inleiding

Leven is er om ervaren, gevoeld, geproefd en gesmaakt te worden, dat weet ik. Het is onzinnig om te veel na te denken over de dood tijdens het leven. De bespiegeling van de dood mag niet afwenden van het werkelijke leven. De Indianen zeggen dat wie de dood vreest, vele malen sterft. Maar het is de dood, die het leven betekenis verleent. Het is niet mogelijk het raadsel van het leven op te lossen zonder de dood te betrachten. Levende wezens sterven opdat nieuw leven zou kunnen ontstaan. Tevens doet het einde van dit bestaan, zoals we het kennen, ons beseffen hoe waardevol en kostbaar elk moment is. Het maakt ons bewust van de onomkeerbaarheid van elk moment. In het licht van de vergankelijkheid springen we anders om met de tijd die ons geschonken wordt. We proberen te leven op een wijze waarop we later niet met spijt en berouw moeten terugblikken.

Vroeger gaven cultuur en religie nog een betekenis aan het sterven. Als je overlijdt ga je ofwel naar de hemel, of je belandt in het vagevuur of de hel. Toen de betekenis van tradities en godsdiensten begon af te brokkelen ontstond er een grote, gapende leegte. Twijfels en onzekerheid wonnen de overhand. Als je sterft is dat het einde, punt, *finito*. Dat heeft nefaste gevolgen voor de manier waarop we met onze planeet, moeder aarde, omgaan. We wandelen over de aarde alsof wij de enigen en de laatsten zijn die haar onze thuis mogen noemen. We beroven de aarde van haar grondstoffen en buiten haar uit.

Het herkennen van de dood brengt zowel lijden als vreugde teweeg. Droefheid ontstaat omwille van vele onbenulligheden waarmee we ons leven dagelijks doorbrengen. Vreugde komt voort uit het zoveel grotere perspectief dat ons geboden wordt. Eigenlijk wilde ik een eindwerk schrijven over 'verbondenheid' maar toen tijdens mijn studies voor de examens van het laatste jaar yoga-academie, mijn moeder stierf, wierp ik alles over boord en begon opnieuw te schrijven, met ditmaal als thema het stervensproces. De vijf jaren yoga-academie liggen ingebed tussen het overlijden van mijn beide ouders.

Het overlijden van mijn vader voerde mij uit Duitsland terug naar mijn geboorteplaats. Hier ontdekte ik de mogelijkheid om yoga-academie te volgen, een kans die ik met beide handen greep. Al sinds geruime tijd beoefende ik yoga en deze mogelijkheid tot verdieping heb ik als een groot en kostbaar geschenk mogen ervaren.

Ik werd mantelzorger voor moeder en haar oudere zus, beiden een eind in de 80. Sinds hun drie kinderen het nest verlaten hadden waren mijn ouders ingetrokken bij de oudere zus van moeder, mijn tante Mia.

Vlak voor het eindexamen overleed moeder tijdens een extreem turbulente tijd. Haar zus leed een leven lang aan een bipolaire stoornis. De inname van Lithium, zorgde ervoor dat haar leven een evenwicht vond. Met het verstrijken van de jaren verkleint echter de behoefte aan Lithium. Langzaam werden de bijwerkingen van Lithium zichtbaar in spierzwakte, diarree. De hoeveelheid Lithium moest worden aangepast en hierdoor werd het uiterst broze evenwicht verstoord. Tante Mia begon onder slapeloosheid te lijden en tijdens het nachtelijk ronddolen brak ze haar heup. Alles ging van kwaad naar erger. Ze werd opgenomen in de kliniek en een revalidatiecentrum maar door het samenspel van geestelijke verwarring en de lichamelijke klachten kon ze eigenlijk nergens terecht. Dit had als gevolg dat we haar zo snel mogelijk weer naar huis haalden. Het leven met een geestelijk verward persoon is zenuwslopend.

Tante Mia was voor ons, een onherkenbaar iemand geworden. Haar reacties waren onvoorspelbaar en vreemd. De hele dag kleedde zij zich dwangmatig aan en uit. Ze verstrikte zich en bevond zich dan, als in een dwangbuis en werd paniekerig. Vroeger had tante heel de dag lang de hand van moeder in de hare gehouden. Terwijl ik me bezighield met de huishoudelijke taken zat tante in de zetel met naast haar, moeder in de rolstoel. Ze liet moeders hand nooit los. Voor moeder was dit geruststellend en hartverwarmend om die hand in de hare te voelen. Nu friemelden tantes vingers onrustig aan alles binnen handbereik, ze praatte wartaal en vertoefde in haar eigen afgescheiden, voor ons ontoegankelijke wereld.

De ganze situatie moet enorm belastend geweest zijn voor moeder. 's Nachts schreeuwde Tante Mia soms om haar mama. Moeder hoorde dit alles. Ze kon zichzelf toen helemaal niet meer zelfstandig bewegen, en kon al jarenlang niet meer spreken. Kortom, het was een vreselijke periode die we allen doormaakten.

De avond voor moeder stierf was Tante Mia helemaal buiten zichzelf van angst om haar jonge zus, mijn moeder. Ze hilde en sloeg om zich. Moeder had zich de hele de dag slecht gevoeld. Zelfs nadat we haar met de tillift in de tuin hadden gezet, kon ze geen rust vinden.

Moeder hield ervan om in de tuin te zitten. Ze kon zichtbaar genieten van de warme stralen van het zonnetje en de streling van de zomerbries op haar huid. Maar vandaag leek ze erg vermoeid te zijn en scheen ze zich ongemakkelijk te voelen. Ten einde raad hadden we haar terug in bed gelegd waar ze al vlug insliep. Moeder voelde zich wel vaker onwel en we stonden er niet langer bij stil. Bij tante Mia was dit echter helemaal anders. Tante Mia heeft een zeer groot empathisch vermogen en ik vermoed dat tante hoog sensitief is. Het zou me niet verbazen als ze had

aangevoeld dat moeder er veel ernstiger aan toe was dan wij vermoedden.

Ik was voornamelijk bezig geweest met het geruststellen van tante Mia die vol paniek huilde en schreeuwde, zodat er erg weinig aandacht aan moeder werd besteed, die daar stilletjes lag en alles hulpeloos moest ondergaan.

De volgende morgen vond ik moeders levenloze lichaam. Tijdens de nacht was ze gestorven.

De hartstreek was nog warm maar ze ademde niet meer. Mijn eerste reactie was een onnoemlijke angst. De vorige avond had ik haar lichaam nog verlegd. Daar moeder erg veel last had van slijmen in de keel, legden we haar elke nacht afwisselend op de linker-of de rechterzijde zodat ze beter zou kunnen ademen. We bouwden dan een hele constructie met kussens om haar lichaam te ondersteunen. Steeds weer, had ik angst dat haar lichaam voorover zou vallen en daardoor zou verstikken.

Nu dacht ik dat dit gebeurd was. Als je voor iemand gezorgd hebt die overlijdt is er dit overweldigende gevoel van verantwoordelijkheid. Een gevoel van gefaald te hebben. Minuut na minuut breng je jezelf weer iedere handeling voor de geest die je voordien verrichtte. Misschien was jij het wel die haar overlijden veroorzaakte?

Gelukkig bevestigde de arts enkele uren later dat dit niet het geval was. Haar ogen waren nog klaar en helder wat bij een verstikkingsdood niet het geval zou geweest zijn. Moeders hart had het begeven. Het duurde nog een geruime tijd alvorens tante haar geestelijk en lichamelijk evenwicht terugvond. En het leek wel alsof er geen tijd was voor een rouwproces. Gedeeltelijk is dit eindwerk dus een verwerkingsproces.

Tevens ben ik gehuwd met iemand die aan mucoviscidose lijdt. Toen we elkaar leerden kennen was Larry 36 jaar, toen nog de statistische levensverwachting voor iemand met muco. Ik had nog nooit over mucoviscidose gehoord en informeerde mij over deze ziekte, ook wel taaislijmziekte genoemd. Het bleek een van de meest voorkomende levensbedreigende erfelijke ziekte in België te zijn. Taai slijm blokkeert de ademhaling en de spijsvertering als gevolg van een stoornis in het water en zouttransport in de cellen. Daardoor ontstaat een zeer oppervlakkige ademhaling. Het slijm verstopt luchtpijp en longen en longblaasjes. Het gevoel van zuurstoftekort overheerst en belet een diepe inademing. Zo blijven grote restanten CO<sup>2</sup> in de longen en wordt er vooral oppervlakkig uitgeademd zodat emfyseem ontstaat en de longblaasjes hun elasticiteit verliezen. Tevens moeten enzymen ingenomen worden voor de pancreas om de spijsvertering een handje toe te steken. Nadat ik informatie over de ziekte had ingewonnen bekroop me een vreselijke angst om hem te verliezen. Ondertussen is hij 70 geworden. Eigenlijk voerden we een

doodgewoon leven net als iedereen, enkel het levensritme verliep wat langzamer. Maar sinds ons huwelijk was de schaduw van de dood mijn leven binnengeslopen. We keken niet te ver vooruit in de toekomst. Vooral vandáág was belangrijk. Plannen bezaten de eigenschap om in het water te vallen.

Ik had Larry ontmoet in de tekencursus. Beiden deelden we een passie voor teken- en schilderkunst. Ettelijke jaren bracht ik door als landschapsheler waarvoor ik me vandaag onbeschrijflijk dankbaar voel. Ik ontwikkelde een innige verbondenheid en een diep respect voor de aarde.

Op mijn levenspad kwam ik in contact met Marko Pogagnic, een landschapsheler. Hij behandelde de aarde als een levend organisch lichaam. Hij kon energievelden, leylijnen en de chakra's aanvoelen. Hij heelde de wonden, die wij mensen, door onze onbewustheid veroorzaakt hadden. Plaatsen waar veel geweld werd gepleegd behandelde hij met de helende vibraties van gezang. Hij was beeldhouwer en creëerde kosmische patronen. Deze sculpturen plaatste hij op energiepunten.

Het schilderen bezig zijn was als een ontdekkingsreis. De wereld was de bühne, maar daar achter de gordijnen bevond zich een betoverende en geheimvolle onzichtbare wereld die de zichtbare wereld bestuurde en richting gaf. Ik was een dromer die graag naar de sterren keek en wegdroomde. Als je omhoogkeek, in plaats van voor je uit te kijken, was er geen horizon, geen einder die je belette om verder te kijken.

Hoezeer veranderde dit levensgevoel toen ik als mantelzorger het leven deelde met moeder en tante. De horizon was onbereikbaar ver. Hoe dikwijls stootte ik aan mijn grenzen. Ze waren beiden slecht ter been en als we een wandeling maakten bedroeg die hooguit 500 meter. We schuifelden dan in slakkentempo stap voor stap naar onze bestemming. De laatste 5 meter die ons van het einddoel scheidde waren dikwijls een schier onmogelijkheid.

De radius krimpt, de wereld wordt klein en begrensd bij het ouder worden. De horizon werd onbereikbaar ver.



## Abhiniveśa

De leerlingen zeiden tot Jezus:

Zeg ons, hoe zal ons einde zijn?

Jezus zei:

Hebben jullie dan al het begin ontdekt, dat jullie naar het einde vragen? Want daar waar het begin is, zal het einde zijn.

Thomasevangelie

Bij het lezen van deze woorden werd ik overvallen van het gevoel dat ik iets terugvond dat ik totaal vergeten had. Het klonk herkenbaar en vertrouwd. De angst om te sterven, *abhiniveśa*, was de reden geweest om op zoek te gaan naar meditatie. Net als de leerlingen van Jezus, was dit ook één van mijn brandendste vragen geweest.

Hoe erbarmelijk en miserabel onze levensomstandigheden ook mogen zijn. Wij hangen aan het leven en houden het verkrampd vast, ontzettend bang om het te verliezen.

*Abhiniveśa*, de uiteindelijk laatste van de vijf *kleśa*'s, die wortelt in *avidya* of onwetendheid, leidt naar een foutieve identificatie met het lichaam. Deze verkeerde vereenzelviging met het fysieke lichaam, *asmitā*, is de oorzaak waaruit *rāga* en *dveśa* ontstaan. Aantrekking van het aangename en afkeer van het onaangename. Daardoor gaan we ons vastklampen aan het leven. Hoe groter *rāga* en *dveśa*, des te groter de gehechtheid aan het leven, *abhiniveśa* is.

In sommige culturen is sterven een integraal onderdeel van het leven. In het Oosten wordt het leven beschouwd als een voorbereiding op de dood. In Hawaii beginnen de mensen zich vanaf hun veertigste levensjaar, al voor te bereiden op het levenseinde.

Wij daarentegen, spelen verstopperij met de dood. We ervaren het spreken over de dood als luguber. Hoe meer we de dood ontkennen hoe groter en hoe schrikwekkender hij wordt. Hij verkrijgt de proporties van een angstaanjagend monster.

Ook ik, vermeed het om te veel over de dood na te denken. Bij elke ziekenhuisopname van mijn echtgenoot wilde hij mij inlichten over het praktische verloop van zaken indien hij kwam te sterven. Ik haatte deze gesprekken hartgrondig en brak vaak in tranen uit.

Toen ik als mantelzorger terug in België woonde veranderde mijn kijk op het leven. Ik werd geconfronteerd met de kwetsbaarheid en de broosheid van het leven. De dagelijkse bezoeken van de thuisverpleging die mij onvoorstelbare verhalen vertelden over het lijden dat zich afspeelde achter de gevels van de huizen deden mij versteld staan. Het deed me een beetje denken aan het verhaal van prins Siddhartha die plotseling oog in oog stond met het ongekende lijden dat dit leven teweeg kan brengen.

Terwijl het leven van mijn beide broers gevuld was met het bezoeken van babyborrels, bevonden wij ons voornamelijk op begrafenissen. Als gevolg van mucoviscidose hadden wij spijtig genoeg nooit zelf kinderen gekregen. Nu ik voor moeder en tante zorgde speelde mijn leven zich af bij de oudere generatie. Ik genoot ervan om voor moeder te mogen zorgen. Het was een blij weervinden van mekaar na de twee decennia die ik in Duitsland had doorgebracht. Ik voelde zoveel tederheid en liefde voor haar dat het allemaal moeiteloos, als vanzelf ging, gepaard aan een diepe vreugde. Maar telkens een vriend of vriendin van haar stierf, vond ik het ontzettend bezwaarlijk om haar daarvan op de hoogte te brengen. Moeder bevond zichzelf ook aan het einde van haar leven. Ze lag eigenlijk als het ware te wachten op de dood. Ze was niet meer in staat om zich zelfstandig te bewegen. Haar vermogen tot spreken was helemaal weg. Ze kon geen woord meer uitbrengen. Maar je kon zien dat zij nog heel veel begreep en verwerkte. Ze had het recht op weten vond ik.

Moeder had wondermooie ogen, diepblauw als een gletsjermeer op een zonnige dag. Vooral daarmee communiceerde ze met ons. Haar ogen konden omhelzen en liefhebben, maar ook vuurspuwen. Volgens Paramahansa Yogananda is het de uitdrukking in onze ogen, die we meenemen van geboorte tot wedergeboorte. Het zijn de vensters van onze ziel.

Als landschapschilder was ik altijd geboeid geweest door de reflecties van het licht. De weerkaatsing van het zonlicht in een raam vond ik fascinerend. Als het binnenin helder en licht was, werd het interieur zichtbaar, was het binnen echter donker, dan werd de omgeving weerkaatst en werd het venster als een spiegel.

Toen de woorden zich uit mij naar buiten wrongen, vertelden ze over het overlijden van een goede kennis. Ik zei dat ik in haar plaats naar zijn crematie zou gaan. Maar haar ogen wierpen mij een ijzige blik toe. Er was niet de kleinste reactie te bespeuren. Het was alsof elk woord terugkaatste naar mezelf. Terwijl ik tegen haar sprak, hoorde ik de twijfels brullen in mijn hoofd. Was het wel juist om haar hierover in te lichten, had ik niet beter gezwegen? Ik wist echt niet hoe te handelen. Tenslotte zat ik wenend aan de voet van haar bed. Het leek alsof ik de tranen hilde die zij niet wenen kon.

Abhiniveśa en de zoektocht naar een zo lang mogelijk leven, hebben het ontstaan van een bloeiende economie veroorzaakt, de farmaceutische-industrie. Tegen elk symptoom van ziekte bestaat er wel een medicijn. Sterven moet zo lang mogelijk worden uitgesteld. Als je sterft is dat als opgeven. We moeten er zo lang mogelijk jong en dynamisch uitzien om zoveel mogelijk te kunnen presteren.

Sterven gebeurt vaak in het ziekenhuis waar het verplegend personeel dit ervaart alsof het gefaald heeft. De dood wordt verborgen want het systeem is niet geslaagd.

Elisabeth Kübler-Ross, een Zwitserse psychiater, was één van de pioniers die zich toelegde op het bestuderen van de laatste fase in een mensenleven. Ze verrichtte baanbrekend werk wat leidde tot het ontstaan van de palliatieve zorg en de hospes-beweging, waar mensen in waardigheid kunnen sterven.

Door het liefdevol luisteren naar de uitgesproken noden en behoeften van terminaal zieke patiënten, ontdekte zij dat er bij hen een groot verlangen leefde naar openhartigheid en eerlijkheid. De meeste patiënten snakten naar een onverbloemd gesprek over hun ware toestand. Er werd gepraat over de lichamelijke klachten maar over de dood of de vrees voor de dood werd er met geen woord gerept.

Elisabeth Kübler-Ross ontdekte hoe belangrijk het is, dat artsen en het verplegende personeel zelf, in het reine waren met hun eigen sterfelijkheid. Enkel als ze zelf hun eigen kwetsbaarheid in de ogen durfden kijken, kon een open gesprek met de patiënt ontstaan.

Als we over de mogelijkheid beschikken om het leven te verlengen ontstaat er ook de optie om bewust voor het einde van dit leven te kiezen. Euthanasie, wat vertaald kan worden tot de zachte of genadige dood, leidt tot grote ethische en morele vraagtekens. Hoe springen wij om met deze mogelijkheden?

Toch herinner ik me, dat ik vroeger soms ook het verlangen koesterde om te mogen sterven. Ik ervoer dikwijls een onmacht om te leven. In onze families leden de meeste vrouwen al generaties lang onder depressiviteit. Net als mijn moeder, kende ik ook lange periodes van neerslachtigheid. Moeder werd vaak opgenomen in een instelling. Als we haar gingen bezoeken waren wij kinderen, erg onzeker. Haar lichaam herkenden we, maar ze gedroeg zich als een vreemd en onherkenbaar iemand.

Als tiener begon ik ook onder depressies te lijden. Depressiviteit verlamt als het ware je zenuwstelsel waardoor voelen en 'gewaar-zijn' tot een onmogelijkheid worden.



## Het moeras van depressiviteit

Doch wie ich mich auch in mir selber neige:  
Mein Gott ist dunkel und wie ein Gewebe  
von hundert Wurzeln, welche schweigsam trinken.  
Nur, das ich mich aus seiner Wärme hebe,  
Mehr weiß ich nicht, weil alle meine Zweige  
Tief unten Ruhen und im Winde winken.

(Rainer Maria Rilke, *Stundenbüchlein*)

Als ik terugdenk aan mijn kindertijd voel ik warmte en geborgenheid. Ik voelde mij geliefd en beschermd. Ik was een bang en schuchter kind maar thuis heerste veiligheid.

Mijn beide broers hadden zich ontwikkeld tot sterke en evenwichtige persoonlijkheden. Ik daarentegen, was wankelmoedig en wist niet wat ik wilde met mijn leven. Ik vond het plaatsje aarde niet, waarop mijn voeten konden staan. Ik ervoer mijn lichaam als een zwaar gewicht dat ik overal met me mee moest slepen en ik neigde tot zwaarmoedigheid.

Depressiviteit zet je ziel gevangen en verstomt al je voelen. Je verlangt ernaar om te mogen sterven.

Verlangen en dood zijn zeer nauw met elkaar verbonden. Wij dragen binnenin, het eeuwige verlangen met ons mee, naar het opheffen van alle tekorten. De dood is daarop het ultieme antwoord. Hij brengt een einde aan het verlangen, daar jijzelf, als subject ophoudt met bestaan.

Depressiviteit draagt echter steeds een aansporing in zich, tot een ontwikkeling van meer stabiliteit en bewustzijn. Je wilskracht verzwakt. Het vermogen tot gewaarworden verkleint. De ervaring van machteloosheid maakt je nederig. Dingen die vroeger belangrijk leken en afhankelijkheden veroorzaakten, schijnen nu leeg en betekenisloos. Op die wijze is de ervaring van depressie voor een stukje bevrijdend en heilzaam. Alles wordt terug herleidt naar zijn ware proporties. De natuurlijke levensritmen worden verbroken. Depressie veroorzaakt een gevoel van isolatie en afgrenzing. Ze leidt het gemoed naar een drama van mislukking. Op mysterieuze wijze wordt de wilskracht gesterkt en het bewustzijn wordt geleid naar ruimte en expansie.

Depressiviteit is een ziekte die je dwingt om beslissingen te nemen. Eigenlijk wil je niets liever dan terug kind worden en heb je heimwee naar het verleden. Maar onze ziel kent echter slechts één streefdoel. Haar enige verlangen is om te groeien naar het Goddelijke Zelf. Wij zijn vergeten wie we in wezen zijn. De ziel zal niet rusten tot ze haar ware Oorsprong terugvindt.

In de duisternis van depressiviteit zocht ik naar een ontsnappingsmogelijkheid. Ik las over meditatie en vond tenslotte iemand die daarover vertelde en leerde. Maharaji, Prem Rawat, uit Indië, was de zoon van een gerealiseerd Meester: Shri Hans Ji Maharaji. Al sinds de kleine Prem 4 jaar oud was nodigde Shri Hans, zijn zoon uit om tot de mensen te spreken over de mogelijkheid van zelfrealisatie. Hij wees de mensen steeds op de schoonheid en de eenvoud waarmee de kleine Prem, 'Knowledge', de meditatietechnieken die Shri Hans leerde, kon beschrijven.

Toen zijn vader stierf was de kleine Prem 6 jaar oud. De volgelingen van Shri Hans waren geschokt en diepbedroefd om het overlijden van hun guru. De kleine Prem steeg op het podium en sprak de rouwende menigte troostend toe. "Weten jullie dan niet dat de ziel van Shri Hans onsterfelijk is en nog steeds in ons midden verblijft?" De kleine Prem sprak met zo een zekerheid en autoriteit dat de mensen in hem de nieuwe opvolger herkenden van hun geliefde Guru.

Toen hij 12 jaar oud werd reisde hij tijdens de vakantieperiode naar Londen waar enkele hippies hem uitgenodigd hadden om te spreken tijdens een popfestival. Vanaf die tijd begon hij de hele wereld rond te

reizen om de mensen in te lichten over de mogelijkheid van *Self-Knowledge*. Toen hij uitgenodigd werd om naar Frankfurt te komen ging ik luisteren naar zijn *Satsang*.

"Richt je kijken naar binnen en vind je innerlijke licht. Luister naar de stilte binnenin en ontdek de eeuwige muziek die in je binnenste weerklinkt. Vlieg op de vleugels van de adem en vind de eeuwigheid in dit moment van het 'nu'."

Het waren wonderbaarlijke woorden die ik voor de eerste keer hoorde. Het was alsof hij het lied van mijn ziel kende en voor mij hoorbaar maakte. Hij kende mijn diepste verlangen en beschreef de vrijheid waar ik vertwijfeld naar op zoek was.

Maar hoe speel je het klaar om je zinnen naar binnen te richten. Waar ligt binnen, waar ligt buiten, binnenstebuiten, ondersteboven? Om überhaupt een richtingsgevoel te verkrijgen is de eerste vereiste dat je weet waar je jezelf bevindt. Een voorafgaande voorwaarde voor oriëntatie is dat je je vertrekpunt kent. Ik bevond mij niet *in* mijn lichaam maar wel een eindje verderop.

Daarbovenop verscheen samen met Maharaji ook ego op het toneel. Nog nooit voordien was ik me bewust geweest van dit aspect van mijn persoonlijkheid. Maar nu voorzag ego, iedere zin die Maharaji uitsprak, van ellenlange commentaren. Ik wist het altijd beter. Ik had een vesting rondom mij gebouwd van ongenaakbaarheid en onverschilligheid.

Het is makkelijker om de weg naar je ware Zelf te vinden als je iemand ontmoet die zichzelf reeds realiseerde en jou de weg kan beschrijven. Een meester of een guru is als een gids. Maar een voorafgaande voorwaarde is wel, dat je een houding aanneemt van kinderlijke nederigheid.

Er waren nog ontzettend veel muren in mezelf te slopen alvorens Maharaji's licht toegang kon vinden tot mijn innerlijke wezen. Ik was als de steen, die in het water geworpen werd. De buitenzijde was nat, maar het water kon niet naar binnendringen. Als je de steen uit het water zou nemen en in de zon zou leggen, zou hij ogenblikkelijk opdrogen.

## Leven in Licht van Bewustzijn

### **downpour**

endless love is raining down  
inside it is always pouring joy

the mystery of life and death  
has disappeared  
i have become addicted  
to this experience

my Master gave me a sign  
and i found my true home  
my awareness reached the realm  
where God rules as a king

there is an instrument there  
that plays without sound  
i entered that realm  
and embraced my beloved

ambiguity departed  
my attachments to the past  
were cut  
confusion and fear ran away

my heart  
was like a sleeping bird  
my Master awakened it with his touch

reality began flowing  
and death became captive

Kabir

Sinds Maharaji deel uitmaakte van mijn leven werd het leven een dimensie rijker. Dikwijls sprankelde de essentie van de dingen door de oppervlakte heen, en werd het "gewone", "buitengewoon". Maharaji herinnerde mij aan de goedheid en de schoonheid van het leven. Hij maakte dankbaarheid terug voelbaar en bracht geestdrift en bezieling in mijn voordien, kleurloze leven. Het leven was zo vriendelijk voor mij dat ik jarenlang mocht doorbrengen als kunstschilder.

Het liefst bevond ik mij buiten in de frisse lucht en bestudeerde de bomen, de bloemen, het landschap, de wolken, maar vooral, het licht dat

alles zichtbaar maakte. Ik ontwikkelde terug interesse, belangstelling voor de innerlijke essentie van de dingen. Ik leerde aan te raken en aanraakbaar te worden. Toch zou het nog jaren duren eer ik het mezelf kon toelaten om te veranderen.

Het was een lange en kronkelige weg die ik bewandelde. Ik was veel te wiebelig en te onrustig om te mediteren. Hooguit lukt het mij om 10 minuutjes stil te zitten. Op mijn weg naar verstilling ontmoette ik dan de waarnemer in mezelf, maar die was verre van neutraal. Mijn waarnemer was een strenge rechter die mij veroordeelde en bekritiseerde. Het liefst van al was ik weggelopen, zo ver mogelijk weg van mezelf. Maar het is onmogelijk om weg te lopen van jezelf.

Maharaji belichaamde voor mij de onvoorwaardelijke liefde. Stilaan begon ik deze liefde meer plaats te geven in mijn leven. Hij werd als mijn vader en mijn moeder, mijn zus en mijn broer. Op deze wijze begon ik deze liefde te verinnerlijken, ze werd als een deel van mezelf. Ik leerde mezelf te aanvaarden en van mezelf te houden.

Maharaji's weg was het pad van bhakti, devotie en liefde. Door het verrichten van seva of service, groeide de toewijding en affectie die ik voelde voor Maharaji en de technieken van 'Knowledge', de naam van de meditatiepraktijk die ik van Maharaji ontvangen had. Ik was echter een zeer emotioneel iemand, en begon na een lange tijd te merken dat mijn emoties de overhand begonnen te nemen. De weg van mentale heling verloopt van een 'tamasische' levenshouding naar een meer 'rajasische' instelling. De donkere zwaarmoedigheid van 'tamas' maakte plaats voor 'rajas,' activiteit en handeling. Ik begon te verlangen naar evenwicht en sereniteit. Zo werden yoga en prānāyāma een bestanddeel van mijn leven en leerde ik om de voorwaarden te scheppen die meditatie mogelijk maken.

Nadat moeder gestorven was stak zwaarmoedigheid de kop nog eens op. Eigenlijk was ik het bestaan ervan, volledig vergeten. De ervaring van rouw speelt het klaar om je van alles te scheiden. Jezelf inbegrepen. Rouw maakt 'zijn' onmogelijk. Je voelt enkel de afwezigheid en het gemis die aan je knagen. Alles wordt kleurloos en triest. Toch was er een stille dankbaarheid voelbaar omwille van de vele mentale heling die ik in de loop van mijn leven mocht ontvangen.

Ik was als de bedelaar geweest, aan het hof van de koning. Vol mededogen had die mij ontvangen en een nieuw kleed gegeven. Hij had mijn honger gestild en mijn dorst gelest. Nu wierp ik een blik in de koffer waarin zich de lompen bevonden die ik vroeger gedragen had. Ik werd opnieuw herinnerd aan de uitzichtloosheid die ik vroeger gevoeld had. Hoe verschilde mijn huidige leven zich van mijn vroegere leven.



## Vergankelijkheid en Verandering

Het leven is voortdurend in verandering. Kindheid, tienertijd, volwassenheid, het is steeds anders. Emoties en gedachten schuiven voorbij, cellen in ons lichaam sterven onophoudelijk en vernieuwen zich. Het is in deze veranderingen dat we de tijd kunnen ervaren. De toekomst lokt met hoop en verwachtingen, het verleden lijkt op een droom, maar beiden bestaan niet werkelijk. Tijd is immers een illusie. Het enige wat ons in werkelijkheid rest is dit moment van het 'Nu' waarin de ademhaling en het lichaam ons vast ankeren. Enkel in dit moment van het 'nu' kunnen wij de werkelijkheid voelen en gewaarworden. Er is zoveel dat wij als vanzelfsprekend ervaren, maar na iemands overlijden worden die vele doodgewone dingen plotseling ontzettend kostbaar. Hoeveel zouden wij ervoor geven om dit moment nog eens opnieuw te mogen beleven. Het is zo belangrijk om aandacht te ontwikkelen zodat we geen dingen moeten trachten ongedaan te maken.

De dood herleidt alles onmeedogenloos tot zijn ware proporties. Alles wat vroeger zo alledaags en vanzelfsprekend leek, wordt plots onwezenlijk mooi en waardevol.

Vreemd genoeg is het de dood, die de deur naar het leven ontsluit. Hij werpt het licht op de vergankelijkheid van de tijd. Elk moment glijdt onherroepelijk voorbij en zal zich nooit meer herhalen als het was. "Jullie vragen om zegeningen," vertelde Maharaji ons vaak. "Beseffen jullie echter wel hoe gezegend jullie in werkelijkheid zijn? Jullie hebben dit menselijke leven als geschenk ontvangen." Het is een teken van welslagen om als mens geboren te mogen worden.

Suman beschreef het leven als een leerschool. Het feit dat we als mens geboren worden toont aan, dat er nog iets te leren valt. Er is aan ons allen, nog een hoekje af. We zijn allemaal nog niet volledig áf. Er ontbreekt nog iets.

Dit leven speelt zich af in de dualiteit. Ons stoffelijk lichaam moet neerdalen in de materie en een evolutieproces moet doorgemaakt. Het is deze wereld der verschijningen die ons de noodwendige ervaringen biedt opdat het bewustzijn, met het lichaam als instrument, tot ontplooiing zou kunnen komen. Zoals zaadjes die kiemkrachten ontwikkelen in de aarde, werken de stimuli en invloeden in, op de kern van het Goddelijke, onze ziel. De waarnemingen van de wereld der verschijnselen berusten op het resultaat van de interacties tussen de elementen en de zintuigen. Deze wereld der fenomenen heeft een tweeledig doel:

- Zij verschaft de ziel de ervaring dat ze lijkt te evolueren.
- Door deze ervaringen kan de mens geleidelijk tot emancipatie en onderscheidingsvermogen, vivēka, groeien.

We zijn gevangen in de kringloop van leven en dood. Wij zijn bewustzijn, dat zich manifesteert als een stoffelijke lichaam. Dit fysieke lichaam dat we bij de geboorte ontvangen resulteert uit de vele levens die we in het verleden geleefd hebben. Het is het resultaat van karma, de wet van oorzaak en gevolg, Dit fysieke lichaam wordt het voertuig en het instrument voor het bewustzijn.

We komen allemaal op de wereld met ons eigen persoonlijk swadharma, onze hoogste eigen individuele verantwoordelijkheid of plicht waarnaar we moeten handelen, ongeacht maatschappelijke of socio-culturele verwachtingen of normen. De *Bhagavad-Gita* waarschuwt ons dat het beter is om zich aan zijn eigen swadharma te wijden, ook al verricht men dit gebrekkig, dan zich aan het dharma van anderen te wijden en dit op een perfecte manier uit te voeren.

Tijdens mijn bevoorrechte leven als kunstschilder ervoer ik een grote vrijheid. Verbonden aan die vrijheid is echter ook een grote verantwoordelijkheid om zo verstandig mogelijk met deze vrijheid om te springen en dat was niet altijd makkelijk. Tevens is creativiteit een geschenk van het leven, iets dat je niet zelf in de hand hebt. Ik leerde aanvaarding en discipline.

Toen ik voor moeder en tante ging zorgen legde zich een vleugje van weemoed over mijn leven.

Ik werd zelf een dagje ouder en begon te voelen dat ook mijn levenskrachten stilaan begonnen af te nemen. In toenemende mate werd ik geconfronteerd met mijn eigen begrenzingen. Ik zag hoe moeder en tante lichamelijk zwakker werden en voelde de machteloosheid tegenover dit aftakelingsproces.

Tijdens de 20 jaar die ik in Duitsland had doorgebracht was er veel veranderd. Het leven hier, was verder gegaan en ik had daar geen deel van uitgemaakt. De huizen waar vroeger vrienden en kennissen hadden gewoond werden nu door vreemden bewoond.

Ook mijn levenspartner werd stilaan meer hulpbehoevend. In zijn leven begonnen therapie en medicijnen een steeds grotere rol te spelen en meer tijd in beslag te nemen. Dingen die we vroeger gedaan hadden, waren vandaag te inspannend geworden. Ouder worden is een tijd van loslaten en afscheid nemen. Je kan dit weemoedige gevoel het best vergelijken met de melancholie die je overvalt bij het vallen van de avondschemering. Het hele leven is een beetje als het verloop van een dag. De morgen is boordevol verwachting en hoop, als de kindheid en de

jeugd, waar alle mogelijkheden als voor het oprapen liggen, de middag der volwassenheid en dan het ouder worden, het verstillen, de inkeer en de rust van de valavond.

Elke avond gaan we slapen en moeten we loslaten, een beetje oefenen in sterven. 's Nachts kunnen onze krachten zich terug verfrissen en vernieuwen.

## Uit stof zijt gij gemaakt, tot stof zult gij wederkeren.

Zoals de mens oude kleren wegwerpt en nieuwe aantrekt, zo trekt de bewoner van het lichaam, nadat hij de versleten lichamen verlaten heeft, in andere, die nieuw zijn.

(B.G. II, 22)

Soms, word ik 's morgens wakker vóór dag en dauw. De hele wereld is dan stil en sereen. Elke ademteug is sprankelend fris als een feest. Het lichaam ligt stil en bewegingsloos, helemaal ontspannen van een verkwikkende slaap. De dag is als een onbeschreven vel blanco papier. Geen gedachte die de stilte verstoort. Ik lig dan enkel stilletjes te voelen en te 'zijn' Dan voel ik prana, de levenskracht door me heen stromen. De stuwende en intelligente levensenergie die de ganse kosmos beademt en doordringt. Het is als een wonderlijk en groot geschenk waarvoor je niets hoeft te doen. Prana vloeit door je heen en vult je ganse wezen met levensenergie. Prana is de levende verbinding tussen de ganse kosmos en jezelf.

Wij zijn als sterrenstof, een kind van moedertje 'Big-bang', zoals Suman het prozaïsch beschreef. De hele kosmos ligt ingebed in ons wezen. Wij zijn een weerspiegeling van het universum. De bewegingen van de planeten van het zonnestelsel worden gereflecteerd in onze bloedsomloop. Organen en zintuigen werden opgebouwd en georganiseerd met medewerking van intelligente kosmische krachten. Een wonderlijke samenwerking van bewustzijn en oer-energie, het samenspel van purusha, onze goddelijke ziel, met prakriti, de oer natuur.

Eigenlijk is dit leven ontzettend kwetsbaar en broos. De omstandigheden op deze planeet, onze moeder aarde moeten honderd procent juist zijn opdat het leven mogelijk is. Dit leven speelt zich af op een haarbreed splitsing in de eeuwigheid: het 'Nu.'

Alles is ontstaan uit bewustzijn. Het is het bewustzijn dat ons lichaam schept en vorm verleent. Het bewustzijn is gerelateerd aan de subtielere en ijlere lichamen die voor het oog onzichtbaar zijn. Onze ogen behoren tot de wereld der verschijnselen en kunnen daarom ook enkel de wereld der verschijnselen waarnemen.

Het is echter de levensenergie, die het lichaam van kracht voorziet en de geest die het lichaam bewustzijn verleent. Tijdens het leven is dit lichaam, de toegangspoort tot bevrijding maar het is enkel een omhulling voor onze goddelijke ziel. Bij het sterven ontdoen we ons van deze stofjas.

Dit stoffelijke lichaam is de modificatie van de werking van de vijf elementen: ether, lucht, vuur, water en aarde. Het is onderhevig aan geboorte en dood en ondergaat de veranderingen van kindheid, pubertijd, volwassenheid en ouderdom.

Het fysieke lichaam wordt echter doordrongen en omringd door kośa's, omhulsels die ons hogere bewustzijn verhullen of bedekken. Deze lagen zijn gerelateerd aan drie lichamen, śariras, die de individuele ziel omhullen.

Het fysieke lichaam, sthula śarira, bestaat uit botten, spieren, bloed, zenuwbanen en organen. Het is gerelateerd aan twee kośa's: het grove deel dat annamaya kośa of voedsellichaam wordt genoemd en het fijnstoffelijke deel dat prānāmāya kośa heet.

Het is prānāmāya kośa, het vitale lichaam, dat het grofstoffelijke lichaam in werking houdt. Zonder prānāmāya kośa, het energielichaam, zou dit grofstoffelijke lichaam nog geen seconde kunnen overleven. Prānāmāya kośa, ook wel het etherlichaam genoemd, doordringt het grofstoffelijke lichaam en doorademt het vanbinnen en van buiten.

In deze kośa bevinden zich de energiecentra of chacra's. Prana, de levensenergie, stroomt door het lichaam via subtiele kanalen, de nadi's, wat in het Sanskriet beweging of stroming betekent. Vorm en omvang van de nadi's variëren. Het voornaamste kanaal is de Shushumna, die door de kern van de ganse ruggengraat loopt, met daarnaast Ida en Pingala, die achtjes maken rondom de chacra's.

Een chacra is een energiecentrum waar meerdere nadi's samenkomen. Er zijn verscheidene chacra systemen die variëren in aantal maar in de yoga-filosofie onderscheidt men zeven chacra's. Onderaan de basis van de wervelkolom ligt het wortel chacra of muladhara chacra, in de streek rond het heiligbeen bevindt zich svadhithana chacra, aan de plexus solaris is het manipura chacra verbonden, in de hartstreek bevindt zich anahata chacra, in de keel is visudha chacra aanwezig, in het voorhoofd tussen beide wenkbrauwen ligt ajña chacra en sahasrara chacra zetelt in de hersenschors, in de kruin van het hoofd.

De onderste vijf chacra's hebben een verbinding met de elementen, terwijl de bovenste chacra's subtieler en spiritueler van aard zijn, maar allen zijn ze even belangrijk. Onze spirituele ontwikkeling verloopt van de onderste chacra's naar boven toe. De energie wordt geblokkeerd in de knopen of granthi's. Tijdens de spirituele ontwikkeling worden deze granthi's doorboord zodat de levensenergie vrij stromen kan.

Na het overlijden gaat ook prānāmāya kośa, samen met het fysieke lichaam op in zijn oorzaak, het subtiele element lucht. Annamaya kosha

en prānāmāya kośa zijn beiden reïncarnaties, geboren uit handelingen uit het verleden.

Het ijle lichaam of het subtiele lichaam, ook wel astrale lichaam genoemd, stuurt het fysieke lichaam en het energielichaam. Ook dit lichaam, sūkśma śarira, wordt onderverdeeld in twee delen: manomayakośa is het omhulsel van de geest waar zich de drama's in onze gedachten en het zenuwstelsel afspelen. Hier bevindt zich het geconditioneerde bewustzijn met zijn neigingen tot depressiviteit, verwarring, nervositeit en dergelijke. Onze handelingen worden geleid door ons denken.

Vijnayamayakośa is het omhulsel van kennis of wijsheid, voorbij de zintuiglijke waarneming. Hier zetelt het intellect (buddhi) en het zelfbewustzijn (ahamkāra). Vijnayamayakośa vormt de link tussen het individuele bewustzijn en het alomvattende Bewustzijn. Universele kennis komt via vijnayamayakośa naar de individuele geest. Vijnayamayakośa is niet afhankelijk van ruimte, tijd en causaliteit. Het astrale lichaam heeft een dampachtige structuur waarin de elementen lucht en ether overheersen. Het trilt in een frequentie die voor het blote oog niet zichtbaar is. Helderzienden kunnen het astrale lichaam waarnemen als een lichtgevende, nevelachtige samenstelling.

Het fysieke lichaam is een verdichting van het fijnstoffelijke subtiele lichaam. Het astrale lichaam kan zich tijdelijk buiten het fysieke lichaam bewegen. Het subtiele lichaam is onbegrensd waardoor het vermogen ontstaat om emoties of pijn van anderen te voelen.

Het lichaam dat het astrale lichaam doordringt en leven schenkt is kāraṇa śarīra. Het is ragfijn en nog veel ijler dan het subtiele lichaam. Dit lichaam is als het ware het zaadlichaam voor het fysieke en het astrale lichaam. Zonder dit causale lichaam kunnen de andere lichamen niet bestaan. Het causale en het subtiele lichaam zijn permanent, het grofstoffelijke lichaam is tijdelijk. De energie in het causale lichaam raakt nooit uitgeput daar het een zaligheidsomhulsel heeft dat direct in verbinding staat met de universele kosmische energie, de oerbron waaruit wij ontstaan zijn.

Anandamayakośa of zaligheidsomhulsel is gerelateerd aan het causale lichaam. Het is eerder een toestand dan een plaats. Je voelt je één met je ware Zelf, je bent niet afgescheiden van het Goddelijke. Je realiseert je Ik ben Dát. Dit gevoel of deze innerlijke staat hebben een stabiliteit en onwankelbaarheid daar ze niet beïnvloed worden door wereldse zaken als lijden en liefde.

Wij zijn deze lichamen niet maar we manifesteren ons door middel van deze verschillende lichamen. Deze vijf kośa's staan ter beschikking van de inwonende individuele ziel.

Yoga-āsana's, prānāyāma en meditatie hebben als doel om je meer en meer in voeling te brengen met deze subtielere lagen. De enige mogelijkheid tot bevrijding uit samsāra ligt in het veranderen van je bewustzijn. Door voelen en gewaar-zijn steeds meer te verfijnen en uit te zuiveren wordt het mogelijk dat het bewustzijn zich gaat veranderen. We kunnen de weg naar huis aantreden en onze ware Oorsprong op het spoor komen.

Telkens opnieuw moeten we het antwoord zoeken op de vraag: "Wie ben ik?", zodat we de vermommingsen die het geconditioneerde bewustzijn heeft aangenomen kunnen herkennen en afleggen om uiteindelijk te worden wie we zijn, het pure, zuivere oorspronkelijke Bewustzijn.

## Bewustzijn en zijn Dimensies

Het is enorm moeilijk om het bewustzijn te definiëren daar de definitie zelf uit het bewustzijn ontspringt. Het bewustzijn is zowel het subject dat onderzoekt als het object dat onderzocht wordt. Misschien kan je bewustzijn het best vergelijken met een spiegel. Het is geen ding, het kan nergens gelokaliseerd worden. Tevens is het tijdeloos aanwezig. Het is je eigen 'zijn' als manifestatie van het 'Zijn'. Als manifestatie is het tegelijkertijd direct verbonden met jouw lichamelijke bestaan. Je kan het omschrijven met 'gewaar zijn' en 'aanwezigheid.'

Bewustzijn ligt aan de oorsprong van de ganse schepping. Door dit oneindige bewustzijn is alles verbonden met elkaar. Het volledige en oneindige bewustzijn is overal aanwezig in een niet aan tijd of plaats gebonden ruimte waar verleden, heden en toekomst tegelijk aanwezig en toegankelijk zijn. De hersenen en het lichaam functioneren slechts als een opvangstation om een gedeelte van ons totale bewustzijn en onze herinneringen in het waakbewustzijn te ontvangen.

Het bewustzijn is samengesteld uit verschillende dimensies. Onze waarneming vormt een samenspel van verschillende dimensies van het bewustzijn.

Annamaya kośa, het materiële lichaam is gerelateerd aan de zintuigen die in verbinding staan met de stoffelijke wereld die ons omgeeft. De handelingen van kijken, horen, ruiken, smaken en voelen spelen zich allen af in het energetische lichaam, prānāmāya kośa. Het zijn de levende verbindingen tussen binnen en buiten. Ze verbinden ons met de wereld, en verbinden de wereld met ons, maar ze zijn niet altijd actief. De ademhaling daarentegen blijft ons hele leven onophoudelijk werkzaam. Het is aan deze continuïteit dat de ademhaling haar superioriteit ontleent. Het volgende fragment uit de *Chandogya Upanishad* illustreert het belang van de ademhaling, prana.

De zintuigen redetwistten onder elkaar over wie beter was, en ze riepen om beurt: "Ik ben de beste. Ik ben de beste."

De vermogens van de zintuigen, prana's, genoemd gingen naar hun vader, Prajapati, en vroegen: "Bhagwan, wie is de beste onder ons?" Hij zei toen tot hen: "Hij die door zijn verdwijnen het lichaam het meest aantast: hij is de beste onder jullie."

Het spraakvermogen vertrok en keerde na een jaar weer terug en vroeg: "Hoe hebben jullie het zonder mij gered?"



Ze antwoordden: "Zoals de stommen, niet gesproken, maar geademd met de adem, gezien met het oog, gehoord met het oor, gedacht met het verstand. Zo dus 'de spraak deed weer zijn intrede."

Dan vertrok het oog en keerde na een jaar weer terug en vroeg: "Hoe hebben jullie het zonder mij gered?"

Ze antwoordden: "Zoals de blinden, niet gezien, maar geademd met de adem, gesproken met de spraak, gehoord met het oor, gedacht met het verstand. Zo dus'. Het oog deed weer zijn intrede. Het oor vertrok en keerde na een jaar weer terug en vroeg: "Hoe hebben jullie het zonder mij gered?"

Ze antwoordden: "Zoals de doven niet gehoord, maar geademd met de adem, gesproken met de spraak, gezien met het oog, gedacht met het verstand. Zo dus'. Het oor deed weer zijn intrede."

Het verstand vertrok en keerde na een jaar weer terug en vroeg: "Hoe hebben jullie het zonder mij gered?"

Ze antwoordden: "Dwaas als de kinderen, maar geademd met de adem, gesproken met de spraak, gezien met het oog en gehoord met het oor. Zo dus'. Het verstand deed weer zijn intrede.

Toen de ademhaling, prana, op het punt stond te vertrekken, verscheurde hij de andere zintuigen zoals een vurig paard de pennen waaraan het is vastgebonden uit de grond rukt, en ze schaarden zich om hem heen en zeiden: "Bhagwan, blijf hier, jij bent de beste van ons, ga niet weg."

De spraak zei: "Als ik het meest voorspoedig ben, ben jij ook het meest voorspoedig."

Toen zei het oog tegen hem: "Als ik de stevige basis ben, dan ben jij ook de stevige basis."  
Toen zei het oor tegen hem: "Als ik geslaagd ben, dan ben jij ook geslaagd."

Toen zei het verstand tegen hem: "Als ik de woonplaats ben, dan ben jij ook de woonplaats."

Ze noemen ze geen spraak, ogen, oren of verstand. Ze noemen ze prana's, want allemaal zijn ze prana's.

Zonder de energie van prana kunnen de zintuigen niet functioneren. De handeling van het kijken, het kijkbewustzijn bevindt zich dus in

pranamaya kośa, eveneens het hoor bewustzijn, het spraakbewustzijn, het geurbewustzijn, het smaakbewustzijn en het tastbewustzijn. De zintuigen zelf, zijn ontstaan en georganiseerd met behulp van de kosmische krachten. Zonder het licht zouden we geen ogen hebben om daarmee het licht te zien, zonder de trillingen van het geluid zouden de oren niet ontstaan zijn, zonder de smaak was er geen smaakbewustzijn.

Als ik bv. de kleur rood zie, bevindt deze kleur zich dan in mezelf, of aan de buitenzijde? Het zien zelf, speelt zich af op de verbinding tussen binnen en buiten. Ik kan op zeer veel verschillende manieren kijken. Het kijken is een energetische handeling.

In essentie is het zien volmaakt zuiver en sprankelend, vrij van benoemen, oordelen en gedachten. Het is zo sprankelend dat het licht zelf, puur tinteling is, dansende lichtpuntjes die voortdurend in beweging zijn. Licht is de drager van leven, de essentie waardoor al het leven op de aarde mogelijk is. Planten en bloemen wenden zich naar de zon om zoveel mogelijk licht op te vangen. De energie van het licht stroomt naar binnen en verspreidt zich als levensenergie door je hele lichaam. Maar zo zuiver en sprankelend is het meestal niet. Zonder wij ons er bewust van zijn, leert het oog al vlug, bepaalde dingen te zien en andere buiten te sluiten.

Op deze wijze ontwikkel je al snel bepaalde patronen van kijken die je beschouwt als 'zien.' Je interpreteert, oordeelt en reageert maar je kijkt niet echt. Het kijken is enkel een prikkel geworden die het denken in beweging zet, met al zijn associaties en oordelen die zelden iets nieuws opleveren.

Ik kan vol overgave naar de dingen kijken en mij er innerlijk mee verbinden, maar ik kan ook met mijn aandacht blijven steken bij mezelf, of het idee dat ik me jaren voorheen al gemaakt heb van ditzelfde object. Zo kijk ik niet echt, maar ben enkel op zoek naar een bevestiging van mijn idee.

Hetzelfde gebeurt ook bij het horen. Luister ik wel echt naar wat de ander zegt en bedoelt, of ben ik met mijn gedachten al bij mijn repliek. Horen brengt deze patronen nog duidelijker aan het licht. Als ik spreek vanuit mijn hart, maar de ander luistert vanuit zijn hoofd kunnen er misverstanden ontstaan. Misschien is het zelfs nodig dat een vertaler tussen beide komt, zoals politieke partijen die zonder bemiddelaar niet in staat zijn om echt naar mekaar te luisteren. Vanuit welk punt in jezelf luister je, vanuit welk punt in jezelf praat je?

Praten en luisteren staan in nauwe verbinding met elkaar. Net als praten, hebben geur en smaak een connectie met de ademhaling. Als ik iets niet wil zien sluit ik mijn ogen. Ruiken is echter slechts mogelijk

wanneer de geur zich al binnenin mij bevindt. Hetzelfde gebeurt met het smaakbewustzijn.

Wat nog rest is het tastbewustzijn, tevens ook het lichaamsbewustzijn. Ogen, neus en oren zijn meer naar buiten gericht. Het tastbewustzijn is meer naar binnen gericht. Als ik aanraak word ik tegelijkertijd ook aangeraakt. Bewustzijn speelt zich af op de frêle grens tussen beide.

Alle zintuigelijke ervaringen worden verwerkt door het mentale bewustzijn dat zich bevindt in prānāmāya kośa. Het denken ontstaat uit zintuiglijk bewustzijn. Aan de basis van ons denken liggen de zintuiglijke beelden en de taal die als symbool voor deze beelden ontstaan is.

Alhoewel moeder enkel bewegingsloos in bed kon liggen, niet in staat om een woord te spreken, was ze toch de spil van ons bestaan. Haar aanwezigheid was zo voelbaar. Ons ganse leven draaide zich om haar. We waren allemaal in de weer om haar leven zo mooi en aangenaam mogelijk te maken. Haar kamer was een beetje tot "snoezel ruimte" omgetoverd. Er hingen kleurige lampjes en geuren van eucalyptus of citroen, lavendel of rozemarijn. Haar kamertje was sowieso, de gezelligste kamer van het huis. De zon scheen er uitbundig binnen en de vensters boden uitzicht op de straat waar het bonte leven zich afspeelde. Dikwijls schoven we de gordijnen opzij zodat ze naar buiten kon kijken en de burens haar konden toewuiven. Ze was graag gezien in de buurt door haar vriendelijkheid en het geduld waarmee ze kon luisteren.

De bejaarde die zijn laatste jaren in een verzorgingstehuis moet doorbrengen wordt plotseling ontworteld en naar een nieuwe, hem onbekende omgeving gebracht. Alle vertrouwde verbindingen worden eensklaps verbroken. Dit kan een enorme vervreemding en onzekerheid veroorzaken.

Hoe verschillend was het voor moeder wier leven ingebed lag in de buurt waar ze levenslang gewoond had. De burens kenden haar nog van toen ze een jongere vrouw was. Ze bleef verbonden met haar levensgeschiedenis en haar verleden. Ze werden samen oud en konden ervaringen voor een groot stuk delen. Telkens we met de rolstoel buiten een wandelingetje maakten, waren er ontmoetingen met mensen die ze vroeger gekend had. Een begroeting, een handdruk of een kusje, steeds weer was er interactie met de buitenwereld, iets waar moeder steeds van genoten had. Naarmate haar lichaam echter begon af te takelen werd deze verbondenheid toenemend verbroken. Ze werd als een eilandje en de mensen begonnen haar te negeren. Het was vreemd, maar tegen het einde aan, leek ze plots niet meer langer in het straatbeeld te passen. Telkens moeder buiten kwam, leek ze plots veel kwetsbaarder en zieker als wanneer ze zich binnen, in bed bevond. Op het einde werden op straat de blikken meer en meer afgewend. Het was alsof men haar niet meer langer kon waarnemen. De samenleving wendt zich af van ziekte en

verval. Wij sluiten aftakeling uit en verdragen dit niet goed in onze nabijheid.

De wandelingen buiten werden stilaan te afmattend voor haar. Ze kon de vele indrukken niet meer verwerken en zo begon ze meer tijd door te brengen in haar kamertje.

Ik betrad haar kamertje altijd een beetje schoorvoetend, een beetje zoals je een kerk, een tempel of een natuurreservaat binnentreedt, schroomvallig vermijdend om de sereniteit te verstoren die er heerste.

De deuren stonden meestal open zodat moeder de verbondenheid kon ervaren met ons doen en laten. Het was als twee uitnodigende armen die je vol warmte ontvingen. Zo een mens was moeder haar hele leven zelf geweest. Ze maakte steeds tijd voor de ander. We hadden steeds een thuis, waar iedereen welkom was.

Bij dementie functioneren de zintuigen nog allemaal, maar de zenuwbanen die de verschillende hersendelen met elkaar verbinden zijn verstoord door neerslag van giftige eiwitten. Elke giftige eiwitophoping neemt de plaats in, vann gezonde zenuwcel. Zo komt een kettingreactie op gang, die stap voor stap de bouwstenen metselt voor dementie.

De hersenactiviteit wordt verstoord en zo gaan de gedachten steeds minder samenhang vertonen. Het denkvermogen brokkelt uiteen. Vooraleer een gedachte verwoord kan worden, lijkt ze in een gat te vallen. De verbinding tussen spreken en denken verdwijnt. Steeds minder was moeders stem te horen tot er enkel nog de stilte restte. Haar zintuigen functioneerden echter nog. Haar gezichtsveld was echter verkleind en je moest steeds aan de linkerkant gaan staan opdat ze je zou kunnen waarnemen.

We hadden een mooie geurlamp gekocht die telkens van kleur veranderde en geurige etherische oliën verspreidde door de kamer. Geuren dragen een enorme kracht in zich en scheppen een bepaalde atmosfeer. Ze kunnen vergeten herinneringen terug doen oplaaien. Ze hebben een grote invloed op het gevoelsleven, al gebeurt dit meestal onbewust.

Ook muziek kan het verleden weer tot leven wekken. We speelden vaak haar lievelingsmuziek en liedjes uit de oude doos. In onze familie hadden we ook steeds veel gezongen. Het was alsof de samenzang draden van liefde spon die ons als een cocon verbond en omgaf. Muziek kan een sfeer van sereniteit en harmonie scheppen. We hadden een cd met daarop het gezang van vogels doorweven met klanken van harp, fluit en viool. Bij het horen van deze muziek waande je jezelf ogenblikkelijk in een uitgestrekt woud waar de zonnestrallen door de bomen priemden. Ruimte werd voelbaar. De ganze schepping is ontstaan uit trilling en klank. Muziek

draagt je mee en wekt herinneringen aan een puurheid, een harmonie en een eenheid waaruit wijzelf ooit mochten ontstaan.

Ook kon moeder tot het einde toe, echt genieten van een lekkere maaltijd. Het was een plezier om iets lekkers en gezonds te koken en haar daarmee te voeden. Haar ogen straalden dan een diepe tevredenheid en voldoening uit, als de blik van een zuigeling die gevoed wordt. Er ontstond een openheid en een overgave, die maakten dat je tot diep in haar wezen kijken kon. Tussen ons beiden ontstond een symbiotische verbinding, een eenheid.

Als gevolg van de dementie had moeder epilepsie ontwikkeld. Na een ernstige epileptische aanval kon ze zich helemaal niet meer zelfstandig bewegen. We hadden een decubitus matras voor haar gekocht om doorligwonden te vermijden. Ze kon zichzelf niet meer uitdrukken. Het was dus erg belangrijk dat we ons zo goed mogelijk poogden in te voelen in haar toestand. Het is een wonderlijk iets, de spiegelneuronen die we bezitten om empathie mogelijk te maken. Door dag in, dag uit, te zorgen voor iemand, lijkt het wel alsof dat andere lichaam een deeltje van je eigen lichaam wordt. Telkens we tijdens de yoga-sessies neerlagen in śavāsana, verscheen moeders beeld plotseling voor mijn ogen. Ogenblikkelijk had ik dan het gevoel dat haar lichaam met het mijne versmolt. Treurigheid en verdriet overvielen me dan. Ik dacht aan haar wezen, gevangen in een bewegingsloos lichaam. De hele dag lag zij in deze houding.

Door levenslang steeds alles met de rechterhand te verrichten draait de wervelkolom zich in de loop van de tijd toenemend naar links tot de ruggengraat permanent naar links gekromd is. Haar spieren waren door de jaren heen verkort. De gewrichten waren stram en verstijfd. In het begin hadden we de arm- en beenspieren nog gestrekt en gebogen maar dat werd tenslotte te pijnlijk voor haar. Meer en meer begon haar lichaam de houding van een foetus aan te nemen. Een voetmassage gaf haar soms ontspanning. Nadat ik voorzichtig alle tenen had uitgestrekt viel ze meestal in een diepe ontspannende slaap. Maar tegen het einde toe werd elke aanraking haar te pijnlijk. De huid was dun en transparant geworden. Haar lichaam werd als het ware opgegeten door de dementie. Ze was mager en broos geworden en haar lichaam leek ontzettend kwetsbaar.

Alle zintuigelijke ervaringen worden verwerkt door het mentale bewustzijn dat zich bevindt in prānāmāya kośa. Het denken ontstaat uit zintuigelijk bewustzijn. Aan de basis van ons denken liggen de zintuigelijke beelden en de taal die als symbool uit deze beelden ontstaan is. Door het gebruik van de taal ontwikkelt zich echter een abstract gebeuren dat zijn eigen gang kan gaan, onafhankelijk van de zintuigelijke ervaring. Het mentale bewustzijn is een overkoepeling van de 5 zintuigelijke bewustzijnsdimensies.

Vanuit dit mentale bewustzijn kunnen we oorzaak en gevolg herkennen. Losstaande ervaringen kunnen worden bijeengevoegd. In essentie zijn alle indrukken die we opdoen niet continue. Het zijn allemaal flitsen die los van elkaar staan, net zoals de beelden van een film. Het lijkt een doorlopend gebeuren te zijn maar dat is niet zo. Dit gegeven schenkt je in wezen vrijheid. De gedachte die je op dit ogenblik hebt hoeft je niet voort te zetten. Het gevoel dat je op dit moment gewaarwordt moet je niet verder ondergaan. Op elk ogenblik kan je elke richting uit. Alles kan zich oplossen of veranderen. Het bewustzijn is als een soort knipperlicht dat aan en uit gaat. Als je ergens naar gekeken hebt en vervolgens je ogen ontspant zal het voorwerp waar je naar gekeken hebt op een gegeven moment verschijnen en verdwijnen. Je ziet het niet meer. Het is door de dingen steeds opnieuw te bevestigen dat je ze op hun plaats houdt. Het lijkt een beetje op de afzonderlijke beelden van een film.

Eigenlijk creëer je de beelden steeds opnieuw. De snelle opeenvolging van indrukken kan je vergelijken met een snel stromende rivier die uit miljarden van waterdruppels is ontstaan. Elke druppel verschilt van de overige druppels en is voortdurend in beweging. Toch is dit voor jou steeds dezelfde rivier die je een naam geeft, de Schelde, de Maas, de Rijn. En vanaf dat moment wordt ze jouw rivier en ontstaan subject en object.

Het bewustzijn gaat steeds 2 kanten uit. Het mentale bewustzijn sorteert, benoemt, beoordeelt. Dit heeft als voordeel dat je iets kan benoemen wat er niet is. Het nadeel schuilt in het gevaar dat je gedachten hun eigen leven gaan leiden, losgekoppeld van wat er zich gelijktijdig afspeelt. Je belandt in een soort gespletenheid waar je verbondenheid met het hier en nu verloren raakt.

Het mentale bewustzijn wordt aangedreven door het emotioneel getinte ego-bewustzijn. Dit vormt het geconditioneerde bewustzijn waarmee je de dingen vastgrijpt of ontkent.

In manomayakośa, het omhulsel van de geest, vinden de drama's van onze gedachten plaats, en bevindt zich het zenuwstelsel.

We zijn allemaal op de wereld gekomen met aangeboren neigingen of samskāras. Deze vormen een structuur van waaruit wij gaan waarnemen en reageren. In de loop van ons leven gaat het emotionele bewustzijn steeds ingewikkelder worden, daar je sommige emoties leert wegduwen of ontkennen. Daardoor is de beoordeling van het emotionele bewustzijn zelden objectief. Als je spreekt zal dit naar boven komen in de klank van je stem. Wat je ook zegt, de klank van je stem zal je onderliggende oordeel verraden.

Door dementie verliezen de woorden sowieso aan betekenis. De toon waarop gesproken wordt is daarom des te belangrijker. Mensen met dementie verkrijgen iets kinderlijks in hun wezen met als gevolg dat je hen gaat aanspreken zoals je tot een kindje spreekt. Mijn stem schoot steevast de lucht in als ik met moeder sprak. Moeder had een hartgrondige hekel aan dat betuttelende gedoe. Als ik op deze wijze met haar praatte sloot haar wezen zich af voor mij.

Sprak ik echter met haar van vrouw tot vrouw, werd verbinding voelbaar en was ze geïnteresseerd.

Onbewust, zonder het te willen, stelde ik me boven haar. Ze ervoer dit als vernederend. Als we iemand helpen, lopen we gevaar dat we onszelf boven de mens gaan plaatsen die hulpbehoevend is. Hoe moeilijk was het voor mij om mij hiervan bewust te blijven. Zo dikwijls faalde ik in mijn communicatie met haar.

De basis van het bewustzijn, ligt in vijñayamayakośa. Op deze plek ligt alles opgeslagen: emoties, gedachten, ervaringen, geuren, beelden, daden, alles wat er ooit gebeurd is. Hier bevindt zich de oogst van je leven die na je dood met je mee reist. Actief is die opgeslagen als zaaadjes, specifieke herinneringen, beelden of associaties. Je ontmoet bv. iemand die lijkt op een persoon die je kent en onmiddellijk zal deze herinnering je hele manier van kijken en reageren beïnvloeden. Het passieve aspect hiervan is dat er een bepaalde subjectieve atmosfeer wordt opgeroepen. Het emotionele bewustzijn is zelden objectief. Zulke neigingen kunnen zeer hardnekkig zijn, maar vanaf het moment dat je deze neiging hebt herkend en durft te zien zal je er niet meer afhankelijk van zijn.

De laatste dimensie van het bewustzijn is het vermogen zelf, van het bewustzijn tot bewustzijn. Het is als de baarmoeder van het bewustzijn. Dat wat alle aspecten van het bewustzijn voortbrengt. Het is eer statisch en passief, neutraal, relatief helder en inhoudsloos.

Het bewustzijn bevrijden is een moeilijke klus omdat elke poging tot bevrijding voortkomt uit de patronen die al gevormd zijn. Het lichaam kan je het makkelijkst wakker schudden door het beoefenen van āsana's, maar angsten en bezorgdheden liggen vaak zo diep opgeslagen dat het behoorlijk wat doorzettingsvermogen en tijd vergt alvorens blokkades verdwijnen.

De meest vrije en open verbinding met het pure Bewustzijn is echter steeds aanwezig in het ademen. Van natuur volmaakt vrij, stroomt adem in en uit. Wij ademen niet zelf. Wij worden beademd. Het 'zijn' is intimiteit, de adem vormt de directe verbinding tussen het gedachtevrije open Bewustzijn en de onmetelijke ruimte van het zijn.

## Adem

Het ademt, naar binnen, naar buiten, binnenste buiten, buitenste binnen, grenzen verleggend. Steeds gestaag zijn eigen ritme volgend. Adem die het leven brengt, die je wegvoert van jezelf, en die je zelf vernieuwd doet weervinden.

Waar komt hij vandaan en waar gaat hij naartoe? Ontwapenend en ontmantelend brengt hij verzoening met het hier en nu. Gevleugeld en vrij zoals de hemel de aarde omarmt maakt hij ons vol-ledig, all-één.

In ons lichaam manifesteert zich prāna als vijf vāyu's, wat de sanskrietbenaming is voor 'wind'.

Onderstaand scheppingsverhaal uit de *Maitri Upanishad* beschrijft de vāyu's als de ware essentie van het leven, als geest die de materie leven inblaast.

Waarlijk, aanvankelijk was Prajapati alleen. Dat alleen zijn maakte hem niet gelukkig. Toen, zichzelf beschouwend, schiep hij talloze nakomelingen.

Hij zag dat ze als van steen waren.

Zonder inzicht, zonder prānā, onbeweeglijk. Hij was niet gelukkig. Toen dacht hij bij zichzelf: 'Laat me binnendringen om hen wakker te schudden.'

Hij veranderde zichzelf in wind, 'vāyu', en probeerde binnen te dringen.

Omdat hij ondeelbaar was lukte dit niet. Hij splitste zichzelf in vijf delen en ze heten: prānā, apāna, samāna, udāna en viyāna.

De voornaamste is prānā die zetelt in het hart. Prānā stroomt tussen mond en hart en neemt voedsel op uit de ingeademde lucht. Prānā reinigt het bloed in de longen en veroorzaakt warmte in het lichaam.

Apāna is de levensstroom die verantwoordelijk is voor de uitscheiding, het wegvoeren van afvalstoffen, de uitademing, het urineren, menstruatie, geboorte, seksuele activiteiten. Apāna is gelokaliseerd in de dikke darm.

Samāna bevindt zich in de navel en de dunne darm. Samāna neemt voedingsstoffen en energie op en zorgt voor de vertering. Tevens verwerkt en verteert samāna onze indrukken en gedachten.



Udāna is gelokaliseerd in het hoofd en de keel. Het bestuurt de uitademing en het spreken. Het zorgt voor de opwaartse doorstroming. Het stuurt de energiestroming van lagere bewustzijnsniveaus naar hogere bewustzijnsgebieden. Het transporteert het bewustzijn van waaktoestand naar slaap en diepe slaap.

Viyāna is gelokaliseerd in het ganse lichaam. Het zet de bloedsomloop, lymfestelsel en het zenuwstelsel in beweging. Het coördineert en voedt de vier overige prānā's.

Na de beschrijving van de 5 inwendige prānāvāyu's, bestaat er nog een onderverdeling in vijf prānāvāyu's die tot het stoffelijke lichaam behoren. Ze zijn verantwoordelijk voor het openen en sluiten van de ogen, hikken, boeren, gapen, stuk voor stuk uitingen die veroorzaakt worden door de bewegingen van samentrekken en uitzetten.

Naga vāyu vervult de functie van boeren en overgeven. De naga leidt tot bewustzijn.

Kurma vāyu opent de oogleden en geeft inzicht.

Krikara vāyu veroorzaakt niezen. Krikara heeft honger en dorst tot gevolg.

Devadatta vāyu doet gapen en veroorzaakt het gapen.

Dhanajaya vāyu doordringt het hele stoffelijke lichaam en verlaat dit zelfs na de dood niet. Dhananjaya brengt geluid voort, dit verlaat het lichaam nooit. Dhananjaya vāyu, wat als betekenis de zegevierende vāyu draagt, is verantwoordelijk voor de ontbindingsprocessen die zich in het stoffelijke lichaam afspelen na het sterven.

Bij de dood van het lichaam houden de grove prānā's op manifest te zijn maar in de volgende geboorte worden ze weer actief.

Tijdens het stervensproces vermeerdert de energiestroming van apāna, de energie trekt naar beneden. Het wordt aangeraden om de persoon tijdens het stervensproces op de rechterzijde te leggen. De lucht die door het linker neusgat wordt ingeademd heeft een meer rust gevende eigenschap. Ook wordt het niet aangeraden om de persoon onderaan het lichaam aan te raken. De aandacht wordt geleid naar de plaats van de aanraking.

Samāna begint het lichaam te verlaten waardoor het lichaam begint af te koelen. Vooral de neus begint koud aan te voelen.

Vervolgens begint prānā uit het lichaam weg te vloeien en 6 tot 12 uur later zal ook udāna het lichaam verlaten. Eenmaal udāna het lichaam verlaten heeft is het praktisch onmogelijk om het lichaam te reanimeren. Udāna trekt het bewustzijn omhoog en uit het lichaam.

Vervolgens zal apāna ophouden met stromen.

Daarna zal viyāna, die zorgt voor de instandhouding van prānā, langzamerhand beginnen te verdwijnen. Dit kan wel 11 tot 12 dagen in beslag nemen bij een normaal overlijden. Zo lang rest dus nog steeds een element van leven in het lichaam. Het laatste warme punt in het lichaam vooraleer het afkoelt is Muladhāra chacra.



## Dementie

Terwijl je als je jong bent hoofdzakelijk vooruitkijkt en van de toekomst droomt, begin je als je ouder wordt toenemend meer achterom te kijken. Moeders enige wens was steeds geweest om moeder te mogen worden. Bij het zien van een kind begonnen haar ogen te stralen en liep haar wezen over van liefde. Urenlang kon ze doorbrengen op een bank in de speeltuin en genieten van het kijken naar de uitgelaten, stoeiende peuters. Als ze een schommelend kind gadesloeg leek wel alsof ze zichzelf weer als een klein meisje voelde, wiegend in de wind.

Haar oude lichaam dat zelf, vast tot niets meer in staat was, bracht de herinneringen aan vroeger weer tot leven. Ervaringen en bewegingen die zij in het verleden beleefd had brachten de vreugde weer naar boven die dit spelen veroorzaakt hadden. Alle herinneringen en ervaringen blijven diep in ons opgeslagen liggen.

Bij dementie verdwijnt eerst het kortetermijngeheugen. Vervolgens moet ook het lange termijngeheugen het onderspit delven. Het procedurele geheugen blijft het langst intact. Dit is het geheugen van de motorische functies waar we onthouden door te doen.

Ons verleden, de dingen die we gedaan hebben, ze bepalen wie we vandaag zijn en wat we morgen zullen doen. Ons geheugen is als het fundament waarop we onze levenswijsheid bouwen. De wereld is niet elke dag nieuw. We knopen aan bij wat we kennen. Als die aanknopingspunten wegvallen beginnen we te verdwalen.

Als je je herinneringen verliest, verlies je tevens een groot deel van je identiteit en je zelfwaarde. Moeder was al heel lang geleden begonnen met sterven. Het was een eindeloos lang afscheid. Dementie is al een gom die de contouren van je wezen langzaam uitvlakt. Moeder was als een schim van zichzelf geworden. Maar net zoals moeder zoveel vergeten was door deze ziekte, waren ook wij vergeten welke mens moeder ooit geweest was. Tijdens haar ziekte hadden we angstvallig vermeden om te veel achteruit te kijken want daar ontmoette je bitterheid en verdriet om het verval en de aftakeling. Het leek makkelijker om in aanvaarding te leven met datgene wat de tijd je bracht. Tenslotte was moeder al een eindje in de tachtig en verschillen de spelregels van het levenseinde met die van het levensbegin.

Het was een vreemde ervaring maar het leek wel alsof de dood, ons, moeder opnieuw terug-geschonken had. Op de dag dat moeder haar stoffelijke lichaam had afgelegd als een versleten kleed en haar bewustzijn zich had weten te bevrijden, konden we haar plotseling weer helemaal 'héél' voor onze innerlijke ogen ontwaren. Lang vergeten gewaande herinneringen spoelden aan op de stranden van onze geest. Mijn twee broers en ik werden als strandjutters die de schatten en het drijfhout verzamelden die de golven meebrachten. Als *art trouve* voegden we alle herinneringen samen tot één geheel, tot we haar weer voor onze innerlijke ogen konden waarnemen.

We stonden versteld van de grote verscheidenheid waaruit onze herinneringen aan moeder bestonden. Ieder van ons had een totaal ander beeld van dezelfde mens. Hoe verschillend hadden wij onze moeder ervaren. Hoe wáár is het, dat de 'ander' steeds een verzameling van indrukken is, in je eigen geest. Na de dood van iemand die je liefhebt rest er enkel nog die herinnering. En hoe banaal het zinnetje: " Moge de overledene verder leven in je hart.", ook mag klinken, deze woorden bevatten zoveel waarheid en schenken zoveel troost. Uiteindelijk is de 'ander' die je liefhad, een stukje van jezelf geworden. De liefde verbindt je en niets dat deze verbinding nog kan verbreken. Je draagt de ander met je mee.

In het begin, dat de dementie zich begon te manifesteren hadden we allemaal wel gemerkt dat moeder een beetje vergeetachtig begon te worden. Soms was er een afwezige blik te bespeuren in haar ogen.

In toenemende mate begon ze het vermogen te verliezen om haar gedachten in woorden uit te drukken. Meestal gebruikte ze een verkeerd woord, dat echter dezelfde klank bezat als het woord dat ze bedoelde. Het was alsof ze plotseling verwoed begon met het aanleggen van een verzameling van woorden. Ze loste allerhande kruiswoordraadsels op en noteerde alle woorden die ze niet kende in dikke schriften. Moeder had steeds van proza en poëzie gehouden en verloor zichzelf graag in een mooi boek. Maar dementie vernietigt je vermogen tot concentratie zodat een boek lezen onmogelijk wordt daar je de 'draad' van het verhaal verliest. Wel kon ze nog afzonderlijke woorden lezen. Het was alsof zij dit onophoudelijk oefende. Elke verpakking werd gelezen, elk reclamebord werd luidop verwoerd, elk woordje werd letter voor letter uitgesproken.

Ook vóór dat ze niet meer in staat was om haar woorden te vinden was moeder al erg zwijgzaam. Vader was een man van weinig woorden die nooit sprak over zijn gevoelens. Hij was erg liefdevol en zorgzaam. Hij interesseerde zich in duizend-en-één dingen. Vader zat dikwijls met zijn neus in de boeken.

Tevens kon hij ook niet zo goed meer horen, wat tot gevolg had dat hij zich nog meer begon af te zonderen. Moeder moet zich vaak erg eenzaam gevoeld hebben.

Ooit ben ik weggelopen van mijn levenspartner daar ik sommige dingen niet meer uithield. Daar wij in Duitsland woonden en mijn partner echter enkel Engelstalig was, sprongen mijn gedachten van de ene taal naar de andere. Ik voelde me soms terecht komen in een gespletenheid waar ikzelf echt niet meer wist wat ik nu eigenlijk voelde. De taal van je gevoelens is je moedertaal. Alvorens je je gevoelens kan verwoorden in een vreemde taal, lijkt het alsof je denken vele omwegen en kronkelingen moet maken. Je gevoelens verliezen onderweg aan intensiteit. Het was toen, dat ik ontdekte dat dit niet fair was tegenover mijn echtgenoot daar ik nooit met hem gesproken had over de dingen die mij dwarsgezeten hadden. Niet omdat ik dat niet wilde, maar enkel omdat ik dat niet kon. Ik ervoer het onvermogen om mijn gevoelens te verwoorden. Ik vermoed dat het moeder gelijkaardig ging. De gevoelens bevonden zich onder een dikke sluier van mist, zodat ze niet echt zichtbaar waren. Ze bleven vaag en zonder contouren zodat ze niet in woorden gevat konden worden. Zo kom je in een isolement terecht.

Dementie is eigenlijk een verzamelnaam van een aantal symptomen van verschillende ziekten. De meest voorkomende is de ziekte van Alzheimer. Deze wordt veroorzaakt door een neerslag van abnormaal eiwit dat zich ophoopt. Elke giftige eiwitophoping verstoort de verbindingen, die de zenuwbanen tussen de verschillende hersengebieden vormen.

Naast de geheugencellen worden ook andere hersencellen aangetast zodat ook het gedrag en het karakter van de persoon veranderingen kunnen ondergaan. De hersenactiviteit wordt verstoord en zo gaan de gedachten steeds minder samenhang vertonen. Het denkvermogen brokkelt uiteen. Vooraleer een gedachte verwoord kan worden, lijkt ze in een gat te vallen. De verbinding tussen denken en spreken verdwijnt maar de zintuigen functioneren nog. Het kortetermijngeheugen verzwakt tot het mettertijd gereduceerd wordt tot nul. Het vermogen tot plannen en organiseren verdwijnt langzamerhand. Incontinentie en zelfverwaarlozing ontstaan en zelfs reflexen laten het in een vergevorderd stadium afweten.

Lang voordat de symptomen zich manifesteren kan de ziekte van Alzheimer al jaren actief zijn, zelfs al vanaf het twintigste of dertigste levensjaar.

## Herinneren en Vergeten

Rudolf Steiner, die over het vermogen tot helderziendheid beschikte beschrijft gedetailleerd de processen die zich afspelen tijdens het herinneren en vergeten:

Zowel het vermogen tot herinneren als het vermogen tot vergeten bevindt zich in het etherlichaam. De mens neemt indrukken op met het astrale lichaam maar het bewaren van deze indrukken ligt in het etherlichaam.

De hele dag lang worden we blootgesteld aan een oneindige vloed van indrukken. Wij letten slechts op enkele daarvan maar al deze indrukken prenten zich in, ook als ze nadien niet herinnerd kunnen worden. In de diepte van ons wezen bevindt zich een rijke wereld, waarvan slechts enkele flarden onze gedachten wereld binnenkomen. Deze ganse wereld zit als het ware in ons opgesloten. Ze komt naar boven in het bewustzijn als herinneringen.

Deze indrukken zijn niet door de fysieke wereld gegeven en kunnen dus ook niet afgenomen worden door haar.

Als het stoffelijke lichaam sterft bevindt zich deze innerlijke wereld hecht aan het ether-lichaam. Onmiddellijk na de dood draagt de mens al zijn belevenissen in zijn etherlichaam met zich mee. Na de dood resten er niet enkel de herinneringsflarden maar alles wat tijdens het mensenleven indruk maakte op de mens bevindt zich nog in het bewustzijn. De elementen van de aarde nemen het fysieke lichaam over en vernietigen het. De wereldether, akāśa, lost stralend datgene op wat ingeprent is naar alle kanten van de kosmos.

Het waarnemen speelt zich steeds af in het 'hier' en 'nu'. Tijdens de waarneming, de beleving gebeurt er voortdurend iets onder de voorstelling, onder het denken. We nemen denkend waar, maar ook de waarneming gaat in ons lichaam naar binnen. De gedachte onderscheidt zich slechts. Tevens gaat er iets ons lichaam binnen dat we niet waarnemen. Dat speelt zich af terwijl wij erover nadenken en brengt vervolgens een indruk teweeg. Deze indruk brengt een proces tot stand dat we later waarnemen en waaruit zich een herinnering vormt.

Parallel aan het zuivere voorstellingsproces speelt zich nog een heel ander proces af. Het bewaren van voorstellingen berust op herinnering. Het etherlichaam van de mens beschikt over een vrij deel, dat niet door de natuur zelf, verbruikt is. Daardoor kan hij de voorstellingen en indrukken die bij hem binnenkomen in zich opnemen. Hierdoor kan de mens zich ontwikkelen in tegenstelling tot planten die niet over dit vrije deel in hun etherische lichaam beschikken.

Tijdens de loop van ons leven vergeten wij een heleboel. De gebeurtenissen die we als zuigeling of kind meemaakten zijn verdwenen uit onze herinnering. Dat wat vorig jaar gebeurde of misschien zelfs dát, wat we gisteren nog meemaakten zijn we vergeten.

Zolang een voorstelling zich nog in het geheugen bevindt betreft deze voorstelling zich op het uiterlijke object. Daardoor is de voorstelling aan het uiterlijke object gebonden en moet zij haar kracht naar dit object sturen. Het is pas wanneer de voorstelling vergeten wordt, dat ze innerlijk wordt losgemaakt. Dan begint ze kiemkrachten te ontwikkelen die innerlijk aan het etherlichaam van de mens werken. Zo hebben onze vergeten voorstellingen een heel wezenlijke betekenis. Dat geen enkele indruk ooit verloren gaat blijkt het duidelijkst uit de grote achterwaartse herinnering die de mens ervaart na het ogenblik van de dood."

Het lijkt een beetje op een oefening in sterven, elke avond dat we slapengaan. We moeten de controle uit handen geven en loslaten. Het is een goede oefening voor de ziel om zich de afgelopen dag nogmaals achterwaarts voor de geest te halen en revue te laten passeren.



## De Slaap en de Dood

Het leven verloopt verder tijdens de slaap. Onze krachten en de energie waarmee we overdag werken ontvangen tijdens de slaap verkwikking en verfrissing. In zijn boek 'De geheime wetenschap van de Ziel.' vergelijkt Rudolf Steiner de samenstelling van de wezensdelen van de mens tijdens de slaap, met die van het sterven:

“Wanneer we inslapen verandert (echter) de samenstelling van onze wezensdelen. Het grofstoffelijke lichaam blijft verbonden met het energielichaam zodat de levensprocessen zich kunnen voortzetten. Het lichaam wordt verder 'beademd'. Het astrale lichaam (sukśma en karana śarira), wordt echter losgekoppeld van beiden. Net zoals het fysieke lichaam afhankelijk is van de grofstoffelijke wereld, is ook het astrale lichaam afhankelijk van zijn eigen wereld. Het wordt enkel door de waaktoestand weggerukt uit deze wereld. Tijdens de diepe slaap bevindt zich het astrale lichaam in een wereld die gelijk is aan zijn eigen natuur. Het vormt er een deel van. Bij het ontwaken zuigen het fysieke en het energielichaam het astrale lichaam weer op en vullen zij zich ermee. Zij bezitten de organen waardoor het astrale lichaam de buitenwereld kan waarnemen. Het energielichaam en het fysieke lichaam zijn echter afhankelijk van de voorbeelden die het astrale lichaam uit de astrale wereld aanvoert. Tijdens de slaap bevindt het astrale lichaam zich, harmonisch ingebed in de kosmos. Het vertoeft dan in dezelfde oerbron van waaruit de mens geboren werd. Bij het ontwaken maakt het zich los uit deze harmonie om zo het etherische en fysieke lichaam van hernieuwende krachten te kunnen voorzien.

Een toestand tussen waken en slapen is de droom. De droom spreekt een symbolische taal. Innerlijke processen kunnen zich in zulke symbolen transformeren. We zien dat gebeuren zodra de zintuigen hun activiteiten staken. Dan maakt zich in de mens een scheppend vermogen kenbaar. Deze creativiteit is ook werkzaam tijdens de volledig droomloze slaap. Als deze toestand intreedt moet het astrale lichaam losgemaakt zijn van het etherische en fysieke lichaam. Dat de processen van het astrale lichaam, in beelden kunnen worden waargenomen, wordt door de verbinding met het etherische lichaam veroorzaakt.

Ook de dood treedt door niets anders in, dan door een verandering in de samenhang van de wezensdelen van de mens. Met de dood gaat echter ook het energielichaam zich afscheiden samen met het astrale lichaam (sukśma en karāna śarira). Het fysieke lichaam wordt aan zijn eigen krachten achtergelaten en moet als een lijk vergaan. Voor het etherische lichaam begint met de dood nu een toestand waarin het zich tussen geboorte en dood nog nooit heeft bevonden. Het is nu verbonden met het

astrale lichaam zonder de aanwezigheid van het stoffelijke lichaam. Een tijdje blijven het etherische lichaam en het astrale lichaam verbonden met elkaar door een kracht die noodzakelijk was voor het losmaken van het fysieke lichaam met het etherische lichaam, iets wat tijdens de slaap niet mogelijk is.

Later maakt het astrale lichaam zich ook van het etherische lichaam los. Zolang beide lichamen met elkaar verbonden zijn bestaat het vermogen tot waarneming van de ervaringen van het astrale lichaam. Gedurende de tijd dat de mens met zijn fysieke lichaam verbonden is komt hem de uiterlijke wereld in de vorm van beelden in het bewustzijn. Na het afleggen van het lichaam wordt zichtbaar wat het astrale lichaam beleeft wanneer het niet meer via fysieke zintuigen met de buitenwereld verbonden is. Het astrale lichaam bezit echter wel de herinnering aan het verstreken leven. Het etherische lichaam laat deze herinnering als een veelzijdig, levensecht schilderij oplichten. Dit is de eerste ervaring van de mens na de dood. Voor de ziel gaat niets verloren van de indrukken die zij opdeed tijdens dit leven. Zolang het etherische lichaam intact blijft, beschikt de mens over een min of meer complete herinnering. Die verdwijnt echter naarmate het etherisch lichaam de vorm verliest die het tijdens zijn ophoud in het fysieke lichaam heeft gehad en die op het fysieke lichaam lijkt. Dat is ook de reden waarom het astrale lichaam zich na een tijdje van het etherische lichaam scheidt. Het astrale lichaam zet dan zijn tocht alleen verder. Alles wat zich door eigen activiteit gedurende het verblijf in het fysieke lichaam verworven heeft blijft aanwezig.

Op het moment dat de ziel is losgekoppeld van de uiterlijke wereld der materie kan zich een heel andere wereld openbaren. De redenen waarom ook op dat tijdstip, niet alle verbinding met de uiterlijke wereld ophoudt is dat er nog bepaalde begeerten bestaan die deze verbinding in stand houden. De begeerten en wensen die uit de drie lagere lichamen voortkomen, kunnen zich enkel binnen de uiterlijke materiële wereld manifesteren. De volgende toestand van het 'ik' bestaat erin om zich van deze aantrekking, die het nog aan de uiterlijke wereld bindt, te bevrijden. Het 'ik' moet in dit opzicht tot loutering en bevrijding van zichzelf komen. Door het verterende vuur van de geest, wordt elke begeerte, die zinnelijk van aard is, maar waarbij het zintuigelijke geen uitdrukking van de geest is, vernietigd.

Tijdens de loutering leeft de mens in zekere zin achterwaarts. Alles wat hij tijdens het leven ervaren heeft sinds zijn geboorte, beleeft hij nu opnieuw. Te beginnen bij de gebeurtenissen die direct aan de dood voorafgingen beleeft hij alles tot en met zijn kinderjaren nog eens in omgekeerde volgorde. Alles wat hij een ander mens heeft aangedaan, zal hij nu beleven vanuit het standpunt van die ander. Als ik iemand op mijn veertigste levensjaar verwijten naar het hoofd geslingerd heb, zal ik nu zelf de gekwetstheid ervaren, die deze verwijten bij de ander veroorzaakten. Telkens ik iets of iemand schade berokken tijdens mijn

leven, breng ik die schade tegelijkertijd ook bij mezelf toe. Enkel blijft deze schade voor mezelf onzichtbaar tijdens dit leven. Na de dood wordt echter de hele destructieve begeertewereld onthuld. "

Een gelijkaardig louteringsproces mocht ik ervaren tijdens een yogaweek die ik in Slowakije doormaakte.

Daar ik het Slovaaks niet machtig ben voelde ik mij tamelijk geïsoleerd en alleen. Tevens bevond ik mij in een woelige fase van mijn leven. Tijdens de menopauze worden vele onverwerkte herinneringen terug naar boven geslingerd en door het beoefenen van yoga wordt veel blootgelegd dat voordien onzichtbaar was. Ik kan me niet veel meer herinneren maar men vertelde mij dat ik een astrale reis had gemaakt. Ik herinner me enkel nog het diepe berouw waardoor ik als het ware verteerd werd. Er was een onbeschrijflijke alomvattende Liefde die ik deelachtig mocht worden. Ik was mij er echter volledig van bewust deze Liefde niet waardig te zijn. Ik heb dagen en nachten geschreid van schaamte en berouw om de kleinheid van mijn wezen waarmee deze onmetelijk grote Liefde mij confronteerde. Ik voelde noch honger noch dorst en ook slapen lukte mij niet meer. Er was enkel deze helse pijn om het tekortschieten, het zelfbesef van je eigen nietigheid en een onbeschrijflijk diep verdriet en berouw.

Pas wanneer de mens op zijn achterwaartse tocht bij het tijdstip van zijn geboorte is beland, zijn alle dergelijke begeerten door het louteringsvuur gegaan. Er zijn nu geen hindernissen meer die de volledige overgave aan de geestelijke wereld belemmeren. Zoals de mens bij de dood het fysieke lichaam heeft afgelegd, en vervolgens ook het etherische lichaam losliet, zo valt nu dat deel van het astrale lichaam uiteen dat slechts in het bewustzijn van de uiterlijke wereld kan leven. De geestelijke oogst die het 'ik' tijdens het leven heeft verzameld, beleeft het 'ik' na de dood, van binnenuit als zijn eigen wereld, zijn innerlijke heiligdom. Zonder de dimensies van gescheidenheid die bij ieder samenzijn in de zintuiglijke wereld heerst, versmelt het met de hem omringende geesteswereld. In deze geesteswereld wordt het 'ik' na de dood ingebed samen met de oogst die het uit het zintuiglijk bestaan met zich meebracht. Je kan het vergelijken met het inbedden van een zaadkorrel in de rijpende aarde.

Het fysieke lichaam is door de krachten van de fysieke wereld ontstaan, het etherisch lichaam dankt zijn ontstaan aan de etherkrachten en het astrale lichaam werd door de astrale wereld gevormd. De geestelijke wereld werkt nu samen met datgene wat de mens als vrucht uit het voorgaande leven heeft meegebracht en wat nu tot kiem wordt. Door dit samenwerken wordt de mens, eerst als geestelijk wezen, opnieuw opgebouwd.

Terwijl tijdens de slaap het etherische lichaam samen met het fysieke lichaam hersteld worden, werken de geestelijke krachten, na de dood, herscheppend.

Na een bepaalde tijd heeft zich rondom het 'ik' een astraallichaam gevormd dat weer in een etherisch en fysiek lichaam zal wonen. Tot het moment dat er een nieuw astraallichaam gevormd wordt, is de mens getuige van zijn wederopbouw, daar zijn bewustzijn niet op een uiterlijke waarnemingswereld is gericht. Vanaf het ogenblik dat het astrale lichaam opnieuw gevormd is keert dit bewustzijn zich naar buiten. Het astrale lichaam verlangt nu weer naar een etherisch en fysiek lichaam. Het wendt zich af van de openbaringen die hem toestromen vanuit zijn innerlijke. Zo heerst er nu een tussentoestand, waarin de mens in bewusteloosheid wegzinkt. Het bewustzijn kan pas weer in de fysieke wereld opduiken als het voorzien wordt van de organen die noodwendig zijn om de grofstoffelijke wereld te kunnen waarnemen. In deze tijd begint het nieuwe etherische lichaam zich bij het astrale lichaam aan te sluiten. Vervolgens is het voor de mens mogelijk om een nieuw fysiek lichaam binnen te trekken. Voordat de aansluiting van het etherische lichaam plaatsvindt gebeurt er echter nog iets belangrijks. Zoals de mens na de dood zijn hele leven in omgekeerde volgorde nog maal kon betrachten en zelf de pijn aanvoelde die bij een ander mens veroorzaakte, zo ervaart de mens nu een vooruitblik op het volgende leven. De daad die hij in het verleden verrichtte vormde een hindernis voor de ontwikkeling van zijn 'ik'. Ook in zijn volgend leven zal de mens deze zelfde hindernis moeten overwinnen. Deze belemmeringen zullen echter het uitgangspunt worden voor bepaalde krachten die de mens in zijn volgende leven met zich mee brengt.

De samskāra's die de mens meebrengt in zijn volgende incarnatie zijn al in de baarmoeder aanwezig. Ze zullen het toekomstige karma vormen, de wet van oorzaak en gevolg. Zo zullen de keuzes die ik vandaag maak, mee bepalen hoe ik morgen zal leven. Wat we onderweg tegenkomen, is het rechtstreekse gevolg van de manier waarop we met de anderen en onszelf omgaan.

Het woord 'transmigratie' (in de algemene betekenis van 'verandering van staat van zijn') komt misschien dichterbij de betekenis dan het woord 'reïncarnatie.'

Transmigratie verwijst naar alle varianten op het thema 'wedergeboorte', naar alle aspecten van het fenomeen geboorte-dood-wedergeboorte, van de cyclus verschijnen-verdwijnen-opnieuw verschijnen. Ook al verdwijnt het lichaam, het continuüm van de geest vervolgt ononderbroken zijn weg, zoals dat al sinds het begin der tijden het geval is. Hergeboorte behoort tot de natuur der dingen.



## Zelfreflectie

Telkens ik moeder 's morgens waste en aankleedde gingen we aan een levensgrote spiegel voorbij die aan de kleerkastdeur bevestigd was. Telkens moeder een blik in de spiegel wierp, merkte ik dat ze opschrok. Ze kon zichzelf helemaal niet herkennen in deze oude vrouw die haar van de andere kant aankeek. Hoe ouder je wordt, hoe minder je jezelf identificeert met het oud geworden fysieke lichaam.

Over de zelfbeschouwing schrijft Rudolf Steiner het volgende:

De eenvoudigste vorm van herinnering is de voorstelling. Ook als het voorwerp niet aanwezig is kunnen wij ons er een voorstelling van vormen. We hebben dit voorwerp in ons opgenomen en het weten van dit voorwerp ons 'eigen' gemaakt. Het is de ziel die dit



'weten' bestendigheid verleent. Zij heeft deze indrukken uit de buitenwereld ontvangen. De ziel kan dit alles echter overstijgen. Hierop wijst het simpele feit dat er in het gehele taalgebied slechts één enkele benaming bestaat die zich naar haar aard van alle andere benamingen onderscheidt. Het is de benaming 'ik'. Iedere andere naam kan ieder mens geven aan het ding of wezen waarbij die naam hoort. 'Ik' als aanduiding van een wezen heeft alleen zin wanneer dit wezen daarmee zichzelf aanduidt. Het is onmogelijk dat de naam 'ik' van buitenaf tot het oor van de mens doordringt als aanduiding van hemzelf. Alleen het subject zelf, kan die naam voor zichzelf gebruiken. Ik ben een 'ik' alleen voor mijzelf. Voor ieder ander ben ik een 'jij', en ieder ander is voor mij een 'jij'. Het eigenlijke wezen van het 'ik' is van alles van buitenaf onafhankelijk. Daarom kan niemand in de buitenwereld het met deze naam aanspreken. Niet uiterlijks heeft toegang tot dat deel van de menselijke ziel dat hiermee bedoeld wordt. Hier bevindt zich het verborgen heiligdom van de ziel, de onuitspreekbare naam van God. De mens kan in zichzelf iets goddelijks vinden omdat zijn hoogsteigen wezen uit het goddelijke stamt. Zoals de druppel zich verhoudt tot de oceaan. De oceaan en de druppel zijn uit dezelfde substantie.

Wil het 'ik' nu echter zichzelf waarnemen dan kan het zich niet alleen maar 'overgeven.'

Het moet door innerlijke activiteit, zijn eigen wezen uit de diepte tevoorschijn halen. Met de waarneming van het ik, met de zelfbezinning ontstaat 'zelfbewustzijn.'

Atma Muni vertelde ons:

"Enkel een zijn dat zich bewust is van zijn zijn is bewustzijn, stel je voor dat er een Zijn zou zijn dat zich niet bewust is van zijn Zijn, dan zou dit Zijn evengoed Niet-Zijn zijn.

Zijn-Bewustzijn-Zaligheid, eenvoudig verwoord: het bewustzijn van het Zijn is pure zaligheid. Zij vormen een onafscheidelijke eenheid: Sat-Chid-Ananda."

De weg naar deze ervaring ligt in het beoefenen van meditatie. Het is geen doelgerichte weg, want eigenlijk ben je al daar waar je wil geraken. Je weet het enkel nog niet. Het is als een ontdekkingsreis die je onderneemt in je binnenste. Tot je je bewust bent van je Zijn en kan versmelten met de Zaligheid die deze bewustwording in zich draagt.

Meditatie is een weldaad die waardering, intelligentie en geluk verhoogt.

Het is niet iets dat je doet. Je kan enkel de gunstige voorwaarden scheppen opdat meditatie tot stand kan komen. Stabiliteit in de beoefening van meditatie ontstaat door beheersing van het autonome zenuwstelsel dat samengesteld is uit 2 complementaire elementen: Het sympathische zenuwstelsel dat verantwoordelijk is voor de één puntig gerichte aandacht en het parasympatische zenuwstelsel dat in verbinding staat met de staat van ontspanning en ruimte. In de staat van meditatie bevinden beide zich in een staat van evenwicht. Gestaaft begint meditatie met het zuiveren van de geest. Het kleine 'zelfje' wordt voorgesteld aan het ware Zelf, het pure en oorspronkelijke Bewustzijn.

De toegangspoort tot meditatie en bevrijding ligt in het fysieke lichaam. De poort kan zich enkel openen door ontspanning, zodat het lichaam niet meer ervaren wordt. Je ontwikkelt één puntige aandacht zonder dat je er zelf in verdwijnt. Je identificeert jezelf er niet mee maar je scheidt een afstand, zodat er een ruimte ontstaat. Je ervaart het komen en gaan van gedachten maar je gaat er niet in mee. Je neemt ze enkel waar, als wolken die voorbijrijven.

Zo ontstaat er een soort panoramische aandacht. Tevens blijft er op de achtergrond steeds een alertheid die registreert of je aandacht nog steeds één puntig gericht is. Dit facet van de aandacht is zich alert van zijn eigen alertheid. Onmeedogenloos maar zonder te oordelen registreert het wat er aan de hand is. Het is als een soort waakhond. Dit is de basis van zelfreflectie. Het kan erg lang duren alvorens de neutrale waarnemer een stabiel facet van je persoonlijkheid is geworden. Pas als de waarnemer gewoon aanwezig is en vrije beschikking heeft over de gerichte en de panoramische aandacht, en het waakhondsbewustzijn, zijn baas, de neutrale waarnemer op de hielen volgt en al zijn opdrachten uitvoert, kan de waarnemer transparanter worden en zich oplossen in het waarnemen.

Wanneer je deze toestand enkel laat Zijn in zijn ongrijpbaarheid, ontstaat een 'gevoel' of een 'smaak' van de Essentie, van het pure, zuivere en oorspronkelijke Bewustzijn.

Het is leeg, stralend en transparant. Het is even open als ruimte en even dynamisch en ongrijpbaar als tijd. Je herkent, zonder iets te kennen, het Bewustzijn met de geur van helder gewaar zijn.

Verstilling en meditatie hebben als gevolg dat het leven verandert. We gaan aan andere dingen aandacht schenken als voordien. Kleine dingen, die voordien onbelangrijk leken krijgen nu ook een plaats in het leven. Stilaan groeit een onthechting. Voor het groeien in aandacht en meditatie speelt deze onthechting, vairāgya een belangrijke rol. We worden vrije wezens.

Een andere belangrijke voorwaarde tot groei is de onophoudelijke voortdurende aandacht.

Het is niet enkel op je matje dat je yoga beoefent of mediteert. Het is belangrijk om tijdens je ganse leven die bewustheid proberen in stand te houden. Deze voortdurende oefening in aandacht is abhyāsa. Een Meester, die zich Zelf heeft gerealiseerd, is iemand die zich onophoudelijk en voortdurend in het bewustzijn van zijn Goddelijke Oorsprong bevindt.

We zijn niet gescheiden, we waren nooit gescheiden van dit pure Bewustzijn. Altijd al waren wij de druppel waarin zich de ganse oceaan bevindt.

Sterven en geboorte zijn de machtigste bronnen voor transformatie. De transformatie die plaatsvindt tijdens het stervensproces heeft veel gemeen met het proces dat ervaren wordt tijdens meditatie. Vele meesters hebben gezegd dat van alle meditaties, de meditatie over het sterven de meest uitmuntende is. Meditatie leert je te sterven daar meditatie de toestand van het sterven tracht na te bootsen.

Het beoefenen van meditatie maakt dat we ons meer gaan thuis voelen in ons bewustzijn. Dit heeft als gevolg dat we meer beheersing winnen over het bewustzijn.

Maharaji vertelde ons vaak over de dood van zijn vader. Toen zijn vader voelde dat de tijd naderde waarop hij sterven ging trok hij zich terug in zijn kamer. Hij zette zich in meditatie houding en verliet bewust zijn grofstoffelijke lichaam. Het duurde enkele uren vooraleer men zijn nog zittende lichaam vond en men merkte dat het bewustzijn van de toenmalige Meester, zijn lichaam verlaten had. Soms zit een stervende een uur, een dag, zelfs een week na zijn dood nog in meditatiehouding. Tot er wit vocht of bloed uit de neus stroomt, het teken dat de geest werkelijk het lichaam verlaten heeft. Onmiddellijk daarna valt het hoofd opzij en zakt het lichaam in elkaar.

De manier waarop we dit leven verlaten heeft een groot belang voor ons volgende leven. Een gerealiseerd iemand ervaart dit moment van sterven in volledige aanwezigheid en bewustzijn.





## Ego en Ahamkāra

Als we ons bewust worden van onze vergankelijkheid en het feit onder ogen moeten zien dat we moeten sterven is dat voor het ego een ondraaglijke gedachte. Het is een onmogelijk idee dat de wereld voort zal draaien zonder jou. Vooral als je jong bent en volop je toekomst aan het plannen bent is het ontzettend moeilijk om dit gegeven te aanvaarden.

Je wordt gedwongen om alle dromen en verwachtingen die je gekoesterd hebt, allemaal los te laten.

Over het ego vertelde Maharaji ons het volgende verhaal:

Een slimme professor werd langzamerhand een dagje ouder. Het zou vast niet lang meer duren alvorens de dood op zijn deur zou kloppen. Hij wilde echter nog zoveel doen. Daarom bedacht hij een plannetje om de dood in de luren te leggen. Hij creëerde een duplicaat van zichzelf. Tot in de kleinste details leek dit duplicaat op hem.

Toen zijn stervensuur naderde legde hij zich neer naast zijn creatie.

De dood verscheen en blikte verbaasd op deze twee exemplaren die daarnaast mekaar op de grond lagen. "Professor," sprak de dood, " U hebt me te grazen genomen. U hebt prima werk verricht. Ik kan geen onderscheid vinden tussen u beiden, maar toch bent u een ding vergeten."

De professor lag tevreden te luisteren. Zijn plan was geslaagd. Hij had de dood in de luren gelegd. Hij voelde zich gewoonweg geniaal. Maar wat was het dat hij vergeten was? Hij pijnigde zijn hersenen en zocht naar het antwoord. Tenslotte hield hij het niet meer uit. Zijn nieuwsgierigheid en weetgier wonnen het van zijn angst.

"Wat?" riep hij vertwijfelt uit.

"Dat!" antwoordde de dood lachend.

Het was het ego dat hem had aangezet tot deze spitsvondigheid maar tevens was het ook het ego dat hem verraden had. Dat ego heeft een lange weg afgelegd die tot zijn ontstaan heeft geleid. Door het mentale bewustzijn dat taal gebruikt om te communiceren treden wij een socioculturele wereld binnen die ons door en door kleurt. We beginnen diverse rollen te spelen.

We verwijderen ons toenemend verder weg van onze ware en oorspronkelijke natuur.

We ontwikkelen vaardigheden tot abstract denken maar vervreemden ons van onze intuïtie.

Woorden zijn een machtige vorm van selectieve aandacht. We scheppen een aanvaardbare identiteit van onszelf maar gaan daardoor ook een schaduw ontwikkelen.

Deze schaduw bevat niet enkel de facetten van onze persoonlijkheid waarvoor we ons schamen. Hij bevat ook alle mooie en machtige aspecten van ons wezen waarover we geloven dat we deze niet waardig

zijn. Op deze wijze verarmen wij en kunnen ons ware potentiaal niet meer verwezenlijken.

Als jongvolwassene hebben we geëxperimenteerd met verschillende rollen, identiteiten en persoonlijkheden. Bij het bereiken van volwassenheid hebben we een bepaalde identiteit uitgekozen en ons daartoe verplicht. Zelfreflectie en introspectie beginnen deel uit te maken van ons bestaan. Maar hoe hard we ook proberen, we krijgen geen greep op het volledige. Er blijft steeds iets ongrijpbaars. Het is echter een weg die wij allemaal bewandelen. Een normale stap die we zetten tijdens de evolutie van ons bewustzijn.

Marianne Williamson schreef daarover deze prachtige tekst die Nelson Mandela voorlas bij zijn inauguratie als president van Zuid-Afrika.

### Our Deepest Fear

Our deepest fear is not that we are inadequate,  
Our deepest fear is that we are powerful beyond measure.  
It is our light, not our darkness,  
That most frightens us.

We ask ourselves,  
Who am I to be brilliant, gorgeous, talented, fabulous?  
Actually, who are you not to be?  
You are a child of God.

Your playing small,  
Does not serve the world.  
There's nothing enlightened about shrinking,  
So that other people won't feel insecure around you.

We are all meant to shine,  
As children do.  
We were born to manifest  
The glory of God that is within us.

It's not just in some of us.  
It's in everyone.  
And as we let our light shine,  
We unconsciously give other people permission to do the same.





Het woord ego heeft een erg negatieve betekenis gekregen, alsof het gelijk staat aan een egocentrische houding die altijd ten koste van anderen gaat. Het lijkt alsof het ego aan de oorsprong ligt van alle kwaad en ellende.

Het is echter niet het ego dat moeilijkheden veroorzaakt. Het zijn de vele kleśa's, de gehechtheden aan het plezierige, en de afkeer van het lijden, die maken dat je de Werkelijkheid niet meer kan waarnemen.

Het is het 'ik' dat zich gevangen voelt en verstrengeld in allerlei gehechtheden, maar het is tevens ook het 'ik' dat op zoek gaat naar transformatie en bevrijding.

Door meditatie en introspectie kan er een innerlijke speelruimte ontstaan en kan de neutrale waarnemer krachtiger worden. Je kan dan tot de ontdekking komen dat het ego eigenlijk een samenspel is van gewaarwordingen en samentrekkingen in ruimte en tijd. Deze vervlechten zich met elkaar en worden versterkt door interacties met de omgeving.

Na jaren van spirituele praktijk wordt het bewustzijn in staat om zijn eigen patronen en neigingen te doorzien. Het wordt niet meer bepaald door deze eigenschappen en neigingen. Je gaat over meer innerlijke vrijheid beschikken. Wanneer je de rol die je speelde niet neerzet om jezelf te bewijzen of te verdedigen, maar puur om ruimte te scheppen wordt je ook niet meer zo gemakkelijk gemanipuleerd. Het gaat immers over de intentie waaruit je handelt. Het ego kan als een vriend worden die je de mogelijkheid biedt om de uiterlijke wereld op een afstand te houden en er op een juiste manier mee om te gaan.

Het woord 'ego' wordt meer gebruikt voor het handelend 'ik' dat zich identificeert met de zinnen, het lichaam en de geest. Het wetende 'Ik' dat schuilgaat onder onze persoonlijke identiteit en zich niet met het fysieke lichaam identificeert is ahamkāra.

Ahamkāra is niet gehecht aan de wereld der verschijnselen en veranderingen. In de *Mundaka Upanischad* wordt het ego en ahamkāra beschreven als een vogelpaar dat zich op een tak van de levensboom bevindt. De ene vogel eet en smaakt een vrucht, terwijl de andere vogel niet eet maar enkel onbewogen toekijkt.

## De transformatie van het sterven

De dood behoort bij het leven  
Evenals de geboorte.  
Het lopen is in het optillen  
Van de voet evenals in het neerzetten.

Tagore

Tijdens een terminale ziekte verandert ons identiteitsgevoel volledig. Terwijl we vroeger fit, sportief en zelfstandig waren zijn we nu volkomen afhankelijk. Onze zintuigen laten het afweten, onze haren vallen uit en we moeten Pampers dragen. We stellen ons de vraag of men nog genoeg van ons zal houden. Zal de ander mij aanvaarden zoals ik ben. We onderwerpen ons voortdurend aan een zelfonderzoek. Er is geen toekomst meer om naar weg te vluchten.

De hele identiteit, die we zo zorgvuldig voor onszelf hebben opgebouwd, brokkelt uiteen tot er enkel nog een puinhoop rest. Plots worden we onszelf ervan bewust dat we niet zijn wie we dachten te zijn. Elke rol die we zo overtuigend gespeeld hebben in ons leven, en waar we zo beschermend over gewaakt hebben, blijkt plots niet meer dan een illusie te zijn. Ons hele leven lang hebben we onszelf zand in de ogen gestrooid. Dit besef kan een ondraaglijke pijn veroorzaken. Maar het is niet mogelijk om weg te lopen van jezelf.

Je voelt je als een schip zonder anker, rond zwalpend op een eindeloze oceaan. De oever is onbereikbaar. Je bent hulpeloos overgeleverd aan de krachten van het universum. Je wordt gedwongen om al wat je vertrouwd was, los te laten. Het beeld van de wereld, dat je hebt opgebouwd tijdens de loop van je leven, alle vooroordelen die je hebt gekoesterd en gevoed, al je verkeerde veronderstellingen, ze worden allemaal afgebroken.

Je wordt overmand van spijt wanneer je jezelf bewust wordt van avidya, de onwetendheid die je hele leven beheerst heeft. Er vindt een diep louteringsproces plaats. Het is een lijdensweg die je doorgaat.

Dit is de pijn van het ego, dat geduwd wordt tot aan de rand van de afgrond. Vanuit deze wanhoop moet het de sprong wagen in het ravijn van vertrouwen.

Dan kunnen groei en integratie beginnen. De grens die ons scheidde van onze ware, zuivere Oorsprong wordt geopend. De eerste stap, de integratie van schaduw en individu is gezet. Deze stap voert ons naar de eenmaking van geest en lichaam.

Als de grens tussen geest en lichaam oplost wordt ook de oer-verdringing niet langer onderdrukt. Het wordt mogelijk om zich nu uit de greep van het ego te bevrijden en daardoor ontstaat de nodige ruimte voor transformatie.

De eerste ontmoeting die ons opwacht op deze weg is vrees. Vrees zorgt voor focus. De gedachten verstillen en de waarneming wordt glashelder.

Onze schaduwzijde die we een leven lang angstvallig onderdrukt hebben is zichtbaar geworden en alle onderdrukte facetten van onze persoonlijkheid komen aan de oppervlakte van het bewustzijn. Daar het onderdrukken van deze emoties nu overbodig is, worden spanningen losgelaten en ontstaat er ruimte en ontspanning. Ons kleine ikje wordt voorgesteld aan een oneindig groter Ik. We kunnen onszelf waarnemen zoals we zijn, met spiksplinternieuwe ogen. We worden tot een volledige mens. Het bewustzijn verruimt zich. We vinden rust en helderheid en ontdekken een nieuw evenwicht.

Een oude man die zich klaarmaakte om te sterven zei: "Het is alsof ik nu pas blauw en groen kan zien. Mijn leven lang was ik altijd te druk bezig en nu pas, zie ik de schoonheid van het groen en het blauw."

Een vrouw, die een tumor had op haar wervelkolom vertelde dat ze zich elke morgen opnieuw bij het ontwaken verbaasde over de adem. Ze beleefde het ademen als een intens en vreugdevol gebeuren. De adem was als een geschenk geworden.

Tragedie wordt getransformeerd in genade. Dit lijkt een universeel gebeuren te zijn, waar bijna alle mensen doorgaan als het moment van sterven nadert.

Sommige mensen berichtten dat ze zich nog nooit zo levend voelden.

De knoop die zich om het hart bevond is losgemaakt en maakt het mogelijk om te leven vanuit je Bron. Maar nog steeds is er object en subject. Er is de ziener en het geziene.

Als de sensaties van al deze nieuwe ervaringen meer geïntegreerd worden en beginnen te vervagen kan een stille bewustwording ontstaan van de genade.

Vele mensen die sterven gaan door dezelfde ervaringen. Als je aan het ziekbed gekluisterd bent wordt dit bed je wereld. Plotseling kan je niets meer 'doen'. Alles wat je rest is te "zijn". Dit is een pijnlijk proces voor het ego. Er is verdriet om zoveel dat je moet loslaten, je kan jaloers worden op de anderen die verder kunnen gaan en staan waar ze willen. Je verlangt dat alles terug zo zou worden als het vroeger was. Je voelt je verlaten door Jan en alleman. Je trekt je in jezelf terug. Het is deze

toestand die de omstandigheden schept voor transformatie. Er wordt plaats gemaakt voor eenvoud.

Als je op sterven ligt is er geen ruimte meer voor frivoliteiten. Een terminale ziekte verruimt het lichaamsbewustzijn. Je luistert naar je lichaam, groeit de tumor, voel ik me moe? Alles wat onnodig is verliest betekenis. Je bent aanwezig in het 'nu'.

Elke dag is een nabootsing van de vorige dag. Het vooruitzicht van te sterven maakt je nederig.

Er ontstaat ruimte voor stilte. "Niets in het hele universum lijkt zo sterk op God als de stilte," is een uitspraak van Meister Eckhart.

Stilte schept de voorwaarden die nodig zijn voor transformatie. Stilte is voedend, en nodigt uit tot inkeer. De klank van het hart, anahata wordt hoorbaar. Vrede en sereniteit worden voelbaar.

Op het moment van sterven rest er enkel nog de adem. Op dit niveau van zijn is de adem als het leven zelf geworden. Tijdens elke inademing worden we opnieuw geboren, tijdens elke uitademing sterven we.

Er ontstaat de gewaarwording van verbondenheid. Je begint de eeuwigheid te voelen in het moment van 'nu'. De immateriële wereld piept door het gordijn van de illusie en het gevoel van afscheiding. Er groeit de aanvaarding van de dood tijdens het leven en aanvaarding van het leven in de dood.

We beginnen ons te verzoenen met de processen van verandering en vergankelijkheid. Tijd wordt getranscendeerd en een diep proces van heling kan plaatsvinden.





## Overgave

Niet mijn wil maar uw wil geschiede.

Jezus

Loslaten betekent de greep van je voeten tijdelijk te verliezen, niet loslaten betekent de greep van je voeten voor altijd te verliezen.

Overgave is een zeer interessante en bijzondere toestand van psychospirituele transformatie. Het maakt deel uit van de spirituele praktijk: Ishvāra pranidhāna. Overgave kan verkeerd geïnterpreteerd worden, het wordt vaak en gemakkelijk misbruikt.

Om overgave volledig te begrijpen is het nodig om subtiele onderscheiden te maken.

Zich overgeven betekent eenwording met de beoefening. De beoefening wordt een authentieke expressie van je 'zijn', een uitdrukking van je getransformeerde bewustzijn.

Overgave is een 'vorm' net zoals de vorm van een gedicht die het mogelijk maakt om schoonheid en ontroering teweeg te brengen in je ziel.

Als deze transcendentie heeft plaatsgegrepen is de vorm niet meer nodig en kan je de vorm achterwege laten.

Je belichaamt deze overgave en kan er verder in groeien door voortdurende verdere overgave.

Het misbruiken van overgave wordt dikwijls aangemoedigd door spirituele charlatans.

Er vindt een pseudo-overgave plaats, die meestal ondernomen wordt door het ego dat er wanhopig naar tracht om 'gered' te worden. Dit echter, om zijn af gescheidenheid in stand te houden, en om een beetje meer 'goddelijk' te worden. Je voelt je bijzonder en uitverkoren en eigenlijk wil je de nodige stappen, die transformatie mogelijk maken, omzeilen. Je zoekt naar een makkelijke uitweg. Het ego beschikt nog niet over de nodige sterkte en maturiteit. Je geeft je over aan een leraar of een spirituele praktijk die je op magische wijze kunnen helpen, om de noodwendige stappen, voor innerlijke groei en transformatie te omzeilen.

Er is enkel het transpersoonlijke aspect, aanwezig in elk van ons, dat opduikt in het bewustzijn, soms enkel in een moment, dat de voorafgaande voorwaarde tot echte overgave mogelijk kan maken. Ware overgave is een teken dat iemand zijn ware natuur, zijn zuivere oorsprong heeft herkend.

Overgave is een doorslaggevende fase in het proces van transformatie. Simultaan aan het loslaten en het opgeven van alles wat onnodig en zinloos is, kan genade ontspringen en ontstaan. Vergeestelijking en de spirituele transformatie naar een transpersoonlijk bewustzijn, kunnen hieruit groeien en voortkomen. Meestal gebeurt dit, begeleid van het gevoel dat dit niet intentioneel gebeurt.

Als we weigeren om te aanvaarden wat zich voordoet ontstaat weerstand. Overgave daarentegen kenmerkt zich door ruimte, openheid en ontvankelijkheid.

Als het hart zucht en zich begint over te geven aan het lijden, kan de hel zich oplossen voor onze ogen.

Er is echter een kwalitatief verschil tussen aanvaarding en overgave. Beiden spelen zich af op verschillende niveaus van bewustzijn. Aanvaarding is het stopzetten van uiterlijk verweer terwijl binnenin berusting plaatsvindt.

Overgave is echter een actief gebeuren waar men ophoudt om een 'slachtoffer' te zijn.

Overgave gaat oneindig veel dieper dan enkel aanvaarding en draagt daarom een veel grotere transformationele kracht met zich mee. Overgave beweegt zich van: "Ik ga sterven." Tot: "Ik ben aan het sterven."

Deze beweging ontspringt de participatie van het grotere, allesomvattende Zelf.

Opgeven betekent: er is niets meer te doen, terwijl overgave van moment tot moment een volstrekt actief proces is. Daarbij ontstaat een gevoel van vrede, terwijl opgeven vergezeld wordt van wanhoop.

Als het lichaam verzwakt en oude illusies sterven kan het spirituele, de essentie en het wezenlijke tevoorschijn komen. Daaruit ontspringt een grotere betrokkenheid met het leven en het moment van het "nu."

Het leven dat voordien in de handen lag van onze angstig grijpende, berekenende handen van onze afgescheiden identiteit, leggen we nu in de handen van iets oneindig groters, dat ons veiligheid en vrede schenkt

We kunnen nieuwe aspecten van ons wezen ervaren. Voordien hebben we onszelf enkel kunnen ervaren door de mentale grenzen die we getekend hebben rondom onszelf zodat we onszelf konden definiëren.

Als je sterft worden deze lijnen weggeveegd. Het is alsof je oplost in het grote allesomvattende 'geheel'.

Maharaji stelde ons steeds gerust met de woorden die ook Krishna uitsprak: "Even in your deepest, darkest hour, I shall not abandon you." Hij zei ons ook steeds opnieuw: "Vóór jullie geboorte, in de baarmoeder werd er voor jullie gezorgd. Op deze manier zal er ook voor jullie gezorgd worden tijdens het sterven."

De transformatie van het sterven kan men onderscheiden in drie verschillende stadia.

Het begin wordt gekenmerkt door chaos, deze fase wordt gevolgd door overgave en afgesloten met transcendentie.

De fase van chaos wordt gekenmerkt door turbulentie. Chaos bevat alle psychologische ervaringen die Elisabeth Kübler-Ross omschrijft als: ontkenning, woede, onderhandeling, depressie en acceptatie.

Het omvat tevens de diepere gewaarwordingen die ervaren worden als vervreemding, *beklemming*, wanhoop die vervolgens leiden naar overgave.

Elk van deze gewaarwordingen zijn toestanden die het ego doorleeft. Elke ervaring van chaos die het ego ervaart is eigenlijk een vlucht voor het moment van het 'Nu'.

In het soefisme bestaan er vele verhalen die handelen over de dood. In de meeste verhalen wordt de hoofdrol gespeeld door de dommerik, (in de hoop dat we onszelf herkennen in deze rol.)

In een van deze verhalen loopt de dommerik de dood tegen het lijf in de straten van Mekka. Als hij de dood herkent schrikt hij zich een aap en schiet op de vlucht. Sneller als de wind legt hij een ongelooflijk lange afstand af en verstopt zich in de nabijgelegen heuvels. Wanneer hij de bocht omdraait botst hij echter terug op de dood. Ontzettend verrast en met ogen vol ongeloof kijkt de dood hem aan en zegt: "Ik was zo verrast dat ik je deze morgen in Mekka ontmoet heb. Ik had op deze avond immers een afspraak met jou in dit verre afgelegen oord."

In haar boek: 'Grace in Dying', beschrijft Kathleen Dowling Singh hoe vele mensen haar vertellen over hun diepste angsten voor de onbeschrijflijke pijnen, het lijden, het verlies van hun waardigheid, de schrik om afstoot wekkend en onaantrekkelijk te worden, de angst om dom te lijken of vernederd te worden. We weten niet hoe we met deze nieuwe en onbekende ervaring moeten omgaan. Het is als een enorme uitdaging die ons met benauwende onmacht vervult.

De eerste reactie op het overstelpende bericht dat we niet lang meer te leven hebben is ontkenning. Deze is als een voorbijgaand verdedigingsmechanisme dat we opbouwen zodat we dit nieuws kunnen verwerken.

Wanneer ontkenning niet langer mogelijk is wordt plaats gemaakt voor gevoelens van kwaadheid, woede, wrok en wrevel

Voor het mentale ego dat voortdurend de zorgvuldig opgebouwde identiteit van het ego moet beschermen door het in stand houden van een onophoudelijke innerlijke dialoog is de toestand van stilte ondraaglijk. Het ego dat voordien oorverdovend "NEE" uitriep schreeuwt nu vertwijfeld uit: "Waarom ik?"

Kwaadheid ontstaat uit een gevoel van onmacht. Bij een terminale ziekte concentreert zich alles rondom een geblokkeerd verlangen om verder te leven Een gevoel van kwaadheid isoleert ons. We zijn niet langer in staat om verbondenheid te ervaren. In gevoelens van kwaadheid en woede duwen we alles weg wat ons bedreigt. We hopen om hiermee de vernietiger te vernietigen. Kwaadheid is een reactie op de aantasting van

onze grenzen. We worden overheerst van een gevoel dat we het zelf niet meer in de hand hebben. We worden gedwongen om door de knieën te gaan. Wanneer we de kwaadheid en de woede echter in volle omvang en diepte kunnen ervaren worden lang in stand gehouden blokkeringen van de oer-verdringing vernietigd en afgebroken. In kwaadheid en woede schuilen enorme krachten van emotionele energie die het rigide pantser van de oer-verdringing kunnen slopen. Kwaadheid en woede bevinden zich dicht bij de werkelijkheid als verdringing.

Alhoewel deze gevoelens geweldig veel pijn veroorzaken zullen ze uiteindelijk leiden naar de mogelijkheid om het leven in zijn volheid te kunnen ervaren. De periode van kwaadheid en woede leidt tot het inzicht dat we deze emoties niet kunnen volhouden tot onze laatste doodsnik.

We beginnen een houding te ontwikkelen waarin we tot onderhandeling overgaan.

Langzamerhand beginnen we ons heil te zoeken in een kracht die groter is dan onszelf. We willen ons leven in de handen leggen van een hogere macht, vooropgesteld dat deze macht onze wens vervult om dit alles te kunnen overleven.

Op dit punt verwachten wij niets minder dan een mirakel, een uitstel van de dood. In dit onderhandelen keren we op onze stappen terug naar een magisch, primitiever, kinderlijk en representatief denken. De manier waarop we dachten, voordat we ons ten volle bewust waren van onze individualiteit. Deze denkwijze wordt gekenmerkt door een kwaliteit van oprechtheid.

Yogisch gezien vertegenwoordigt deze fase het verlangen naar overleving van de drie laagste chakra's.

We wenden ons naar het 'Hogere' en beginnen voor onszelf de vraag te beantwoorden: "Wie, of wat is' God 'eigenlijk voor mij?".

Voor vele mensen is deze fase een tijd van gebed, een voorbereiding op contemplatie of meditatie.

In ruil voor het vervullen van onze wens beloven we, dit 'Hogere' om een betere mens te worden. Als je me laat overleven zal ik godsdienstiger worden, ik zal meer waardering opbrengen en dankbaarder zijn, ik zal mijn verdere leven opdragen aan 'U'.

Onderhandeling is het gevecht dat zich afspeelt tussen hoop en wanhoop.

Uit de observaties van Elisabeth Kübler-Ross blijkt dat op de onderhandelingsfase een periode van diepe depressie volgt.

Daar de symptomen van de ziekte toenemend duidelijker en zichtbaarder worden moet de terminaal zieke patiënt uiteindelijk de waarheid onder ogen zien.

Alhoewel de toestand van depressie enorm pijnlijk, duister en verlamrend is heeft depressiviteit ook vele helende aspecten. Het bewustzijn bevindt zich nu in een toestand van teleurstelling en desillusie. Deze toestand is noodzakelijk en bevorderlijk. Hoe moeilijk en brutaal het ook lijkt, op deze manier kan de stervende persoon zich voorbereiden op het nakende verlies van alles wat hij liefheeft, met inbegrip van zijn eigen identiteit.

Depressie en het immens grote verdriet maakt ons kwetsbaarder en meer ontvankelijk.

Langzamerhand beginnen wij de weg naar de 'Waarheid' te bewandelen. Deze toestand is moeilijk in woorden te omschrijven. Het is eerder een toestand van diep voelen.

Elke fase vloeit over naar de volgende en biedt ons ware "Zelf," onze ware Oorsprong meer en meer ruimte om zich te manifesteren. In depressie beginnen wij de machteloosheid en de isolatie van het ego te beseffen.

Alhoewel de toestand van aanvaarding nog mijlenver verwijderd is van waarachtige overgave beginnen de muren van onze zorgvuldig opgebouwde identiteit langzaamaan af te brokkelen. Ondanks de stilte waarin ons innerlijke wezen ligt ondergedompeld, bevinden we ons nog steeds in een toestand van chaos.

De fase van aanvaarding is als het doorkruisen van de leegte. Het is als het raken van de bodem als je duikt. Alvorens je terug naar boven kan komen moet je eerst de bodem raken.

De toestand van aanvaarding wordt gekenmerkt door gevoelloosheid. Tot we de fase van aanvaarding bereiken was onze aandacht vooral gericht op het verleden. Onze ogen zien vooral de dingen die we moeten achterlaten.

Aanvaarding gaat onze ogen stilaan richten op datgene wat ons te wachten staat. Het verleggen van de aandacht voor de toekomst is als een voorbereiding op het stervensproces. We beginnen te leren om aanwezig te zijn in het 'nu'.

Aanvaarding maakt het mogelijk om de overgang te maken van de persoonlijke-naar de transpersoonlijke toestand. Een stervende persoon slaapt ongeveer net zoveel als een pasgeboren baby. Deze slaap maakt deel uit van de psych-alchemie. Het is geen slaap om pijn of depressie te ontvluchten. Je kan het terecht vergelijken met het slapen van de pop van een vlinder.

Tot en met de toestand van aanvaarding, worden we volledig beheerst door de sterke wil om te leven. Uiteindelijk is het de fase van overgave die ons bevrijdt van deze overweldigende kracht.

Terwijl aanvaarding is als het sterven dat zich afspeelt tijdens het leven, kenmerkt overgave zich als het leven dat zich afspeelt tijdens het sterven.

Het stadium van chaos eindigt eerst met de bewustwording van het mentale ego. Als het uiterlijke gevecht verstilt, kunnen de innerlijke gewaarwordingen zich ongestoord ontplooiën zonder enige afleidingen. De aandacht, die nu naar binnen gericht is brengt een toenemende helderheid teweeg. Hierin beginnen we de vervreemding te herkennen van onszelf. We worden ons bewust hoe ver we zijn afgedwaald van onze oorspronkelijke en ware natuur. We ervaren onze afschrikwekkende eenzaamheid in afwachting van ons sterven. Het was deze ervaring die Johannes van het kruis benoemt als de donkere nacht van de ziel. Het is alsof er zich een onoverbrugbare kloof bevindt tussen jezelf en de rest van de mensheid. Het ego is getuige van een turbulent en martelend afbrokkelen van zijn opgebouwde verdedigingsstrategieën en zijn identiteitsstructuren. De oer-verdringing wordt vernietigd.

Gewaarwordingen, gevoelens, waarnemingen, identiteit, al wat we kennen, bewustzijn, alles wordt in beweging gezet. We herkennen het masker dat we gedragen hebben waarvan we geloofden dat dit onze ware identiteit was. We verwerpen de verkleiding die we levenslang droegen met onze 'Ware natuur'. Alhoewel het bewustzijn zich verruimt, voelen we onszelf van God en de wereld, verlaten en onherroepelijk alleen.

Als ik me nooit de vraag heb gesteld 'Wie ben ik?' of 'Wat is de ware betekenis van het leven?' is deze vraag onmogelijk nog langer te negeren.

Stervende mensen worden dikwijls overspoeld met herinneringen uit de kindheid. De biofysische en metabolische veranderingen die zich in het lichaam afspelen, weerspiegelen zich in de psyché. Doordat oude herinneringen opborrelen naar de oppervlakte van het bewustzijn verkrijgen we het vermogen om onszelf waar te nemen met een nieuwe en glasheldere klaarheid. De schaduw die we ons hele leven lang onderdrukt hebben verschijnt voor onze ogen. We worden overvallen van een diep en oprecht berouw. Een diepe loutering vindt plaats die ons hart en onze geest bevrijdt van de last van schuld die we een leven lang getorst hebben. Bitterheid, teleurstellingen, de afkeer die we voelden voor onszelf, al deze gevoelens lossen op in het licht van het berouw en de spijt die ervaren worden. Dit berouw heeft een enorm krachtige en zuiverende werking. Hieruit kan de ervaring ontstaan van jezelf te kunnen vergeven. Het bewustzijn opent zich voor het waarnemen van de neutrale getuige. We beginnen authentieker te zijn, we worden vergevensgezinder en dankbaarder. We maken kennis met de ervaring van nederigheid en de stabiliteit die voortkomt uit het weten dat we eigenlijk enkel maar een

'alledaags' wezen zijn. Het is als de steen die ondergedompeld in de rivier ligt. De getijden van de stroom polijsten zijn vorm glad en rond.

We worden ertoe gedwongen om los te laten. Geen van deze transformaties kan men vrij kiezen. Het menselijke bewustzijn ontplooit zich zoals het zich ontplooien moet. De overgave die voortkomt uit de ervaring van wanhoop is een natuurlijk proces.

De eerste kennismaking met je Ware Oorsprong is ongelooflijk turbulent en als het beleven van een verschrikkelijk nachtmerrie. Je wordt overspoeld door de golven van chaos. Je bent nu blootgesteld en voelt je naakt. Het zelf, dat voordien beschikte over verdedigingsmechanismen en structuren, al waren deze enkel van ingebeelde oorsprong, is nu volledig overgeleverd aan de macht van zijn Ware Oorsprong. We gaan door het gevoel dat deze toestand onhoudbaar is, maar ontsnappen is onmogelijk.

De diepe stadia van chaos manifesteren zich dikwijls bij terminaal zieke in het niet meer onderscheiden kunnen van dag of nacht. In het "Sundowner syndroom" waar de zieke een ganse dag slaapt en 's nachts rusteloos en nerveus ligt te woelen ervaart de zieke alles als vreemd er surrealistisch. Alhoewel de zieke zich veilig thuis bij zijn familie bevindt wordt hij bekropen van het gevoel 'niet thuis' te zijn.

We zijn neergedaald in de diepten van de Ziel. Aandacht is vrij als puur en helder Bewustzijn. We zijn bevrijd van het ego bewustzijn. Ons ware, zuivere en oorspronkelijke Zelf opent zich op een diepe en ontvankelijke wijze.

Het is als de vlucht op de rug van de adelaar, die ons de werkelijkheid toont. Voordien verborgen en onzichtbaar wordt de wereld nu getoond in haar majestatische pracht. Een gehele nieuwe dimensie van "zijn" openbaart zich voor onze ogen.

We worden ons bewust van onze eigen en stralende natuur. Vele mensen vertellen dat ze zich nog nooit zo levend mochten voelen op het moment van sterven. Vele mensen hebben het beschreven alsof ze de aanwezigheid van God konden ervaren. Een jonge vrouw, met een regelmatige meditatiepraktijk, die aan leukemie leed en zich rustig voorbereidde op haar nakende dood beschreef het als een proces van 'oplossen' in iets groters en alles omvattend. Zij ervoer haar stervensproces als iets heel natuurlijks en ze vertelde dat het waardevolste in haar leven deze momenten van stilte waren. Die momenten waar je niets 'deed', maar waar je enkel bezig was met 'zijn'.

Ons zuivere, oorspronkelijke Zelf bevindt zich onophoudelijk en altijd in een toestand van vrede. Als we de weg naar huis vinden kunnen we deze zaligheid ervaren en voelen.



Kathleen Singh merkte tijdens haar jarenlange ervaringen met stervende mensen op dat het vaak de stervende persoon is die de mensen die hij moet achterlaten, moed en troost inspreekt. Liefdevol worden ze van hem omarmt, boordevol mededogen. Natuurlijke goedheid en liefde stromen uit onze Oorspronkelijke Ware Natuur.

De laatste verbinding met de wereld van vormen en verschijning is liefde. De liefde die simultaan naar binnen en buiten stroomt, de liefde die door ons heen stroomt.

We zijn ons bewust van de Waarheid. Een onmiddellijk en intuïtief Weten en Kennen van de Waarheid daar we niet langer meer gescheiden zijn van deze Grootheid. We worden ons bewust van de eenheid.

Geboorte en dood zijn geschapen door onze eigen geest. Nu gaan we een wereld binnen waar beiden niet meer bestaan.

Ons ganse leven hebben we doorgebracht, gescheiden van onze Oorsprong. We hebben de eenheid onderdrukt. Het is alsof de dood het beste in ons naar boven brengt.

De psych alchemie van een terminale ziekte lijkt het mogelijk te maken dat er een gevoel van veiligheid ontstaat.

Nochtans is niet elk scenario zo mooi. Een vrouw werd naar huis gestuurd vanuit het ziekenhuis om thuis te sterven. Haar medicijnen waren niet adequaat en ze eerwaarde erg veel moeilijkheden met het ademen. Ze vroeg om een pil om haar lijden te beëindigen.

“Het is te wreed,” zei ze. “Het kan eenvoudigweg niet om op deze manier te sterven.” Het sterven was enorm moeizaam voor haar daar er ontoereikend voor haar gezorgd werd.

Gelukkig worden de huidige dokters opgeleid om op gepaste wijze om te gaan met sterven en dood. Ook hospessen en palliatieve zorg bieden een meevoelende verzorging als het levenseinde nadert.

Ooit zat Kathleen Singh aan het voeteinde van een ziekenhuisbed waarin een oude man lag te slapen. Ze kende hem niet en misschien was deze man, zich niet bewust van haar aanwezigheid. Zij bracht verschillende uren door, aan zijn bed daar de man angst had om alleen in het ziekenhuis te moeten sterven. Ze kon zich de mens voorstellen in zijn jonge jaren, een krachtige matroos, de armen vol met tatoeages maar nu lag hij daar, mager en verzwakt, rimpelig, en zonder tanden. Zelfs het ademen was een krachtinspanning.

Ze zat aan zijn zijde, mediteerde en ademde met hem mee voor een lange tijd.

Alhoewel hij nog een uur verwijderd was van zijn dood verscheen er op een bepaald moment, een glimlach rond zijn lippen. Kathleen sloot haar ogen voor een enkele seconde. Plotseling onderging een krachtige

ervaring. Voor de ogen van haar geest verscheen plotseling een helder en stralend licht al een zonne-eclips. Nadat ze haar ogen terug opende was hij gestorven. De glimlach speelde nog steeds om zijn lippen.

De overtuigingen die je tijdens je leven gehad hebt, het geloof of de religie die je geleefd hebt, de verbondenheid met anderen, je innerlijke sterkte en je karakter spelen een grote rol op dit moment van transitie. Elke cel in je lichaam is doordrongen van deze overtuigingen. Ze dragen je over de drempel van het leven naar de dood toe.

Een vrouw die jarenlang vocht met kanker had voor een tiental jaren een cursus in wonderen gelezen. Ze was spiritueel ontwaakt en de woorden van het boek waren levend voor haar geworden. Ze was door de angst gegaan en door het verdriet. Nu bevond zij zich in de fase van aanvaarding. Toen de fase van zelfovergave begon werd zij overvallen van een overweldigende dankbaarheid. Ze was dankbaar voor de familie waarin ze mocht opgroeien, dankbaar voor haar echtgenoot, haar dochter, voor het mooie leven dat ze geleefd had, voor haar planten, voor de schoonheid van een roos, voor de beweging van de wind over het water, voor het slokje thee.

Alle lichamelijke ongemakken die ze ervoer werden overheerst door een immense dankbaarheid. Haar laatste woorden waren: " Ik ga naar huis."

Het stervensproces vertoont zichtbare en specifieke kenmerken. In dit aftakelingsproces hebben deze meestal geen specifieke rangorde. Meestal verwijzen deze veranderingen in het lichaam naar het uitsterven van de lichamelijke functies.

Voor het begeleiden van een stervende mens worden geen heldendaden verwacht. Wat abnormaal lijkt tijdens het leven is normaal tijdens het sterven. De fysieke veranderingen die zich afspelen, verwijzen naar het lichaam dat zich klaarmaakt om te sterven. Menselijk meevoelen en aanwezigheid zijn de voornaamste vereisten.

Alhoewel mijn moeder het nooit goed kon vinden met mijn levenspartner, veranderde haar houding ingrijpend tijdens haar laatste levensjaren. Een oude en kwetsbare mens heeft behoefte aan zowel een zachte en meevoelende zorg, maar eveneens aan een mannelijke krachtige aanpak die vertrouwen en zekerheid inboezemt. Tijdens de laatste dagen van haar leven was het vooral Larry die haar bijstand gaf. Door zijn eigen ervaringen met 'ziek zijn' kon hij zich wonderwel invoelen in haar lichamelijke noden. Ik zag hoe ze zich kon overgeven aan de zekerheid en vastberadenheid waarmee hij haar hielp. Het was als een kostbaar geschenk voor mij om te zien hoe de verbondenheid en liefde tussen hen beiden groeide.

Het zijn de kleine dingetjes, als het opfrissen van het gezicht, het bevochtigen van de lippen, het lichaam van houding veranderen, het lichaam zuiver houden, die het mogelijk maken dat de zieke zich een

beetje beter kan voelen. Ook een zacht en oprecht toespreken kan troost bieden.

De subtiele lichamen die het stoffelijke lichaam doordringen, alle bestanddelen die deze mens vormen, alles begint zich op te lossen. Elk niveau van dit ontbindingsproces wordt uiterlijk weerspiegeld door het lichaam terwijl de innerlijke ervaringen zich afspelen in de psyché.

Op fysisch vlak merkt men dat de persoon minder behoefte heeft aan voeding of drinken.

Het metabolisme beschikt niet meer over de benodigde energie om voeding en drank om te zetten. Dat is ook niet meer nodig daar het lichaam zich klaarmaakt om op te houden met bestaan. Ook op cellulair niveau begint een afbraakproces, "apoptose" genaamd.

De cellen vertonen normalerwijze een typisch metabolisch patroon van ontwikkeling, rijping en sterven.

Elke cel staat in verbinding met het 'morfogenetisch bewustzijn' via het DNA in de celkern.

Alle cellen in het lichaam communiceren met elkaar en met bewustzijnsvelden via resonantie, elektromagnetische velden, hormonen, en boodschapper-eiwitten.

Het lijkt erop dat elke cel in het lichaam op subtiele wijze aanvoelt dat ze niet langer nodig is in de voortzetting van het leven in het fysieke lichaam. Als het lichaam zich voorbereidt op het sterven worden de fysiologische systemen steeds minder complex.

Verspreid over het ganse cellulaire systeem, vindt er een toenemende implosie van cellen plaats.

Het ons vertrouwde metabolisme, nadert zijn einde.

Men vermoedt vandaag zelfs dat het toedienen van voeding of drank, het sterven zouden bemoeilijken.

Zowel Ken Wilber als A.H. Almaas opperen de mening, dat het metabolisme, de ervaringen en ontwikkelingen die zich in deze fase afspelen, nodig heeft.

In deze levensfase heeft de mens behoefte aan spirituele voeding die transformatie en ontwikkeling mogelijk maakt. Zo kan een nieuwe identiteit en een nieuw bewustzijn ontstaan.

Moeheid en zwakte nemen toe. Zich zelfstandig bewegen is onmogelijk geworden. Soms kunnen de ogen zich focussen, maar soms lijkt het alsof het leven zich afspeelt in een andere dimensie.

Tijdens de laatste levensdagen van mijn moeder konden wij dat duidelijk merken. Telkens wij haar aanraakten of om aandacht vroegen had ze een beetje tijd nodig. Haar bewustzijn moest zich van de ene dimensie naar

de andere verplaatsen. De laatste dagen van haar leven leek het alsof ze vervuld was van een kracht die we voordien niet hadden kunnen ontwaren. Er was een zelfzekerheid en een onafhankelijkheid te bespeuren in haar wezen. Ze straalde een vreemde, ons onbekende en intelligente kracht uit en er restte geen interesse meer voor al ons drukke dagdagelijkse gedoe.

Meer en meer slaapt de stervende. Het is alsof de mens zich opnieuw beweegt naar de toestand van een pasgeborene of een zuigeling. Deze veranderingen zijn normaal. Ze zijn te wijten aan de wentelingen in het metabolisme en het ontoereikende vermogen van het lichaam om het met voldoende zuurstof te voorzien. De toxiciteit van het bloed stijgt naarmate de lichamelijke functies verzwakken. De productie van urine en de elektrolyten huishouding zijn verstoord. Al deze afwijkingen beïnvloeden de gebieden in de hersenstam die hiermee in verbinding staan en verantwoordelijk zijn voor het slaapgedrag.

Gedurende deze fase is de stervende mens erg in zichzelf gekeerd. Hij reageert niet meer op de buitenwereld. Innerlijk bereidt hij zich voor op de overgang.

In haar boek *The Grace in Dying*, beschrijft Kathleen Dowling Singh hoe ze aanwezig was bij een stervende oudere man. Hij kon zich goed uitdrukken en was verzoend met het naderende afscheid. Voordien had hij Kathleen verteld dat hij wenste naar willekeur, zijn lichaam te kunnen verlaten. Tijdens zijn verhaal merkte ze dat hij de ganse tijd pompbewegingen maakte met zijn linkerhand. Zijn hand ging open en toe, alsof hij dit op deze wijze kon activeren en mogelijk maken.

Kathleen bleef bij hem tot enkele uren voor zijn overlijden en alhoewel hij zich nu in coma leek te bevinden kon ze vaststellen dat zijn linkerhand, haast onmerkbaar, nog steeds deze pompbeweging maakte. Alsof hij zich op deze wijze uit zijn lichaam pompte.

Een ander teken van het naderende sterven is het inzetten van agitatie en rusteloosheid. Ledematen die beven, handen die rusteloos aan het laken friemelen zijn allemaal te wijten aan een verminderde bloedcirculatie naar de hersenen toe. De veranderingen die plaatsgrijpen in het metabolisme doen de zuurtegraad in het bloed toenemen.

Mensen met een grote ervaring in stervensbegeleiding kunnen de stervende mens soms rust bieden door te werken aan het bio-energetische veld doormiddel van Reiki of therapeutische aanraking.

Muziek die alfa- of theta-golven in de hersenen teweegbrengt zoals Mantra's of antifonische muziek uit de christelijke tradities ter voorbereiding op de dood, kunnen de stervende kalmeren en het bewustzijn helpen met de overgang naar een andere dimensie. Ook een

gebed of meditatie, die de stervende tijdens zijn leven beoefende en die zijn eigen unieke spirituele beschouwing reflecteert kan weldoend zijn.

Het zachte toespreken van een geliefd iemand helpt de stervende en maakt hem rustig. Ook de aanraking van je hand, die je onder de hand van de stervende legt, zodat de stervende mens zich niet belemmerd voelt heeft een rustgevende invloed.

Desoriëntatie neemt toe, naarmate het stervensuur nadert. De stervende mens is verward. Het lijkt er haast op dat de stervende zich in een proces bevindt, waar hij zich terecht moet leren vinden. Alsof een nieuwe structuur van ruimte, tijd en identiteit zich aan hem aanbiedt.

Plotseling kunnen herinneringen van lang geleden terug opduiken in het bewustzijn.

Terwijl de belangrijkste functies van het cognitieve brein afnemen, kunnen herinneringen van vroeger, het bewustzijn overspoelen.

Mensen die honderden van uren doorbrachten aan het bed van stervenden voelen de staat van genade waarin ze zich samen met de stervende bevinden. Deze toestand is moeilijk met woorden te omschrijven.

Het gebeurt vaak dat de stervende plots de ogen opent en hij iets waarneemt dat voor ons onmogelijk te zien is. Alle angst is geweken, er is een innerlijk stralen en een openheid, misschien een glimlach die plots tevoorschijn komt.

De aanmaak van urine vermindert en incontinentie van zowel de blaas als de darmen treedt op naarmate de spieren van deze stelsels zich beginnen te ontspannen.

Bloedarmoede, verminderde bloedcirculatie en daarom ook vermindering van zuurstoftoevoer beïnvloedt de functies van de verschillende organen. Alle beschikbare energie vloeit naar het onderhouden van de meest levensnoodwendige organen, de longen en het hart. Meestal zijn het de andere organen die het eerst opgeven: de lever, de nieren de pancreas. Hierdoor ontstaan complicaties en wordt stress veroorzaakt in de bloedcirculatie.

Door het verminderen van de bloedsomloop begint de kleur van de huid te verminderen. Vooral de ledematen verkleuren. Soms is de ganse onderzijde van het lichaam verkleurd, daar zich onder inwerking van de zwaartekracht al het het bloed verzamelt. Vingers en nagels worden blauw door zuurstoftekort. Handen en voeten voelen koud aan en soms kan de stervende ook koorts ontwikkelen. Ter ondersteuning van de

meest vitale organen beperkt de circulatie zich tot de organen in de kern van het lichaam.

Als het stervensuur nadert wordt de huid bijna doorzichtig en het is alsof het lichaam begint te stralen en te schijnen. Er vinden subtiele veranderingen plaats in het energieveld rondom het lichaam. Het is alsof het energieveld intenser en sterker wordt.

De warmte van het lichaam verzamelt zich in het hartgebied terwijl de ledematen kouder worden. Kathleen Dowling-Singh beschrijft hoe ze pulsaties kan waarnemen in het energieveld wanneer de stervende zichzelf meer en meer overgeeft aan een nieuwe dimensie van bewustzijn.

Het adempatroon verandert. Een bepaald adempatroon, dat men omschrijft als de "Cheynes-Stokesademhaling" begint zich voor te doen. Oppervlakkige en ritmische ademhalingen wisselen zich af in onregelmatige frequenties waarna er een periode van apneu optreedt. Daarop volgen dan weer diepere en tragere ademhalingen.

De stervende kan ook lijden aan kortademigheid, of een vlugge of oppervlakkige ademhaling.

Soms is het alsof de stervende kreunt bij het uitademen. Dit kreunen is te wijten aan het geluid dat de lucht voortbrengt als ze zich beweegt over de diep ontspannen stembanden.

Naarmate de functie van de longen afneemt gaan de longen toenemend vocht opnemen. Daardoor wordt een gorgelend geluid verwekt dat wij associëren met lijden. Meestal kan je echter vaststellen dat de stervende verkeert in een staat van diepe ontspanning. Het bewustzijn bevindt zich niet meer zo sterk in het lichaam.

De enige fysieke beweging die je nog kan vaststellen is de zichtbare pulsatie in de halsslagader en het op en neer gaan van de borstkas. Het energieveld wordt versterkt en verruimt zich. De energie trekt zich terug uit de lagere lichaamsdelen en condenseert zich rondom het hart- en de bovenste chakra's.

Liefde is de natuurlijke toestand van onze ware Oorsprong en met het verdwijnen van al het overbodige is dit alles wat ons rest. Het moeilijkst is het afscheid nemen, het achterlaten van de mensen die je liefhebt.

Vaak beleeft de stervende mens dromen of visioenen en kan hij beelden van gestorvenen, moeders, vaders, kinderen, echtgenoten of vrienden waarnemen. De omstaanders kunnen deze beelden niet zien maar bemerken de troost of vreugde die de stervende ervaart.

Een stervende man vertelde dat hij droomde van een wondermooie plek, overspoeld van licht en vrede. Toen hij ontwaakte was hij teleurgesteld. Hij keek reikhalzend uit naar zijn uiteindelijke bestemming.

De stervende mens ervaart ook dikwijls de aanwezigheid van een goddelijk wezen waartoe hij zich tijdens zijn leven voelde aangetrokken. Sommige mensen kunnen Jezus waarnemen of Maria. Kathleen Singh beschrijft hoe zij in een meditatieve toestand ooit de heilige Moeder Maria zag, die het afgetakelde lichaam van de stervende in de armen hield en troostend streelde. Het biedt een ongelooflijke bron van troost.

Het is tijd om in onze cultuur een spirituele begeleiding te ontwikkelen die het mogelijk maakt om verdieping te ervaren en te delen in de vrede die ontspringt uit onze Ware Natuur.

Tijdens het sterven spelen zich ontzettend veel veranderingen af in het lichaam. In de hersenstam bevinden zich de gebieden die verantwoordelijk zijn voor organische functies, vooral de hartslag en de ademhaling.

Deze gebieden die zich beschermd en diep in de hersenen bevinden zijn verbonden met het autonome zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel werkt door het evenwicht van zowel het sympathische als het parasympathische zenuwstelsel via de locus ceruleus, die gelegen is naast de pijnappelklier. In de yoga-anatomie wordt deze gezien als de stoffelijke manifestatie van het sahasrara chakra.

Tijdens het proces van het sterven lossen alle chakra's, zich op in de volgende.

Het sympathische zenuwstel is het voortdurend waakzame aspect van een beschermend mechanisme dat in werking treedt als het organisme bedreigd wordt. Gelegen in de borstkas regelt het de bloedsomloop, de zuurstoftoevoer in het bloed en de ademhaling evenredig met de mate waarin zich een bedreiging voor de overleving van het lichaam wordt gevormd.

De oorsprong van het parasympathische zenuwstelsel daarentegen, ligt gelijktijdig verspreid, zowel in de gebieden van de hoogste als de laagste chakra's. Op de waakzaamheid van het sympathische zenuwstelsel reageert het parasympathische zenuwstelsel met het scheppen van een evenwicht doormiddel van een diepteontspanning.

Er ontstaat een vaatverwijdering in de perifere bloedsomloop. In het uiterste geval is er onvoldoende doorbloeding in de cortex. De verbinding tussen de twee onderling samenhangende stelsels wordt verbroken met als gevolg dat de dood intreedt. Bètha-endorfinen en andere neuropeptiden worden vrijgezet. Een innerlijke ervaring van totale en diepe ontspanning ontstaat waarbij het bewustzijn voor de uiterlijke

wereld helemaal wegvalt. Een toestand die je kan vergelijken met de toestand van diepe slaap.

Ik herinner me de verhalen over Maharaji's vader. Naargelang hij ouder werd sprak hij met meer zielsvervoering en uitbundigheid over de dood. Hij verheugde zich op zijn ware thuis. Het leven vergeleek hij met een kortstondig verblijf in een hotel.

Van alle dingen die we hier op aarde verzamelden en bewaarden zijn het enkel de Liefde en de ervaringen die we meenemen. Doorslaggevend is niet zo zeer wát we gedaan hebben, maar wel de wijze waarop. Het is de instelling en de intentie waarmee we handelingen hebben verricht, die ons de vorm hebben verleend waarmee we afscheid nemen. We mochten mee schepper worden van dit lichaam en deze geest.

Het is de verbondenheid, de vriendschap en de liefde die we mochten ervaren voor de mensen die ons begeleid hebben op onze levensweg. Van hen mochten wij leren en ontdekken wie we in wezen zijn. Zij maakten ons leven rijker en mooier.

Het is zo belangrijk om aan het einde van je leven te kunnen sterven met een hart boordevol dankbaarheid.

Wij zullen eenmaal weten, dat de dood  
ons nooit beroven kan van  
hetgeen onze ziel gewonnen heeft,  
want haar winst is één met haarzelf.'

Tagore

Onze ware thuis is niet te vinden op deze aarde. Door een regelmatige meditatiepraktijk kunnen we vertrouwd raken met de Ware Bron waaruit we mochten ontstaan. We ontdekken dat we enkel maar een klein facetje zijn van een schitterende diamant. Een facetje dat het licht op hoogst individuele wijze mocht weerspiegelen.

De dood is niet het einde maar een nieuw begin. We zijn een klein deeltje van het Goddelijke, Onbenoembare, dat was, dat is en nooit zal ophouden met *zijn*.



## Bronnen

*Bhagavad Gita*, (vertaling: C. Keus), Ankh-Hermes

Cyndi Dale, *Het subtiele lichaam*, Altamira

Kathleen Dowling Singh, *Grace in dying: A Message of Hope, Comfort and Spiritual Transformation*, HarperOne

Frans Goetgebeur, *De dood, een metgezel voor het leven*.

Heinz Grill, *Die Angst als eine jenseitige Krankheit*,  
Soyen: Verlag für Schriften von Heinz Grill. 1996. ISBN 3-9804230-1-8

Robert Hartzema, *Dimensies van bewustzijn*, Karnak, 2012

Walter Krikilion, *De merkwaardige alliantie van dood en leven*.  
<https://books.google.be> > books

Elisabeth Kübler-Ross, *De cirkel van het leven*, Ambo/Anthos B.V.

Elisabeth Kübler-Ross, *Lessen voor de levenden*, Ambo/Anthos B.V.

Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying*, New York: The Macmillan Company, 1969

Alexander Lowen, *De spiritualiteit van het lichaam*, Servire, 1992

Arnaud Maitland, *Oneindig afscheid*, Almatira-Becht, 2004

Sogyal Rinpoche, *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*, Servire

Swami Yogeshvarananda Sarasvati, *Wetenschap van de ziel*, Ankh-Hermes

Orit Sen-Gupta, *Het geheim van yoga, De weg naar de vayu's*, Altamira, 2012

Rudolph Steiner, *De wetenschap van de geheimen der ziel*, Vrij Geestesleven

Rudolph Steiner, *Vergeten*, Pentagon

Pim van Lommel, *Eindeloos bewustzijn*, Ten Have, 2001

## Credits

Foto's: Reinhilde Sels

Illustratie 'Overgave', Ai Wei Wei, 'Bridge without a name',  
Middelheimpark, Antwerpen, Wilrijk.