

Titel : Is er leven voor de dood ?

1) Betekenis, keuze en benadering van het onderwerp

De vraagstelling “Is er leven voor de dood ?” in de zin van “Heb ik echt geleefd ?” of ook “Was mijn leven zinvol ?” is voor ons mensen, bewust van leven en sterven, een fundamentele vraag, die zich bijna onmiddellijk manifesteert nà de bevrediging van onze basisbehoeften : voeding, kleding en een droge, warme schuilplaats.

Naast het feit dat het om een fundamentele vraag gaat, is de vraag voor mij ook nog interessant omwille van :

- De inherente humor ervan : In religieuze en spirituele milieus lijkt men zich immers vaker bezig te houden met de vraag: Is er leven na de dood ?
- Het in de vraag geciteerde begrip “de dood”, waarvan de oude meesters zeggen dat je er niet genoeg kan op mediteren, hetgeen natuurlijk onze interesse opwekt.

Trachten een antwoord te geven op de titelvraag werpt voor het geven van een lezing onmiddellijk 2 obstakels op :

- De lezinggever waagt zich op bijzonder glad ijs, o.a. vanwege de risico's op het verkopen van complete nonsens , het ongepast moraliseren, enz. ...
- Er zijn wel duizend mogelijke invalshoeken om tot antwoorden te komen, dus er moeten keuzes worden gemaakt !

Om deze 2 obstakels wat te omzeilen heb ik ervoor gekozen zowel wetenschappelijke als spirituele inzichten te bekijken, en vervolgens na te gaan of deze mekaar kunnen aanvullen. Op die manier zal ik o.a. reflecteren over de wijsheid van mijn goede vrienden Charles Darwin (de evolutionair bioloog), Don Juan Matus (de Mexicaanse sjamaan), Patanjali en B.K.S. Iyengar (de Yogi's), en over de Yogische wijsheid uit de Bhagavad Gita. Na een korte tussenstop bij “de Dood” sluit ik af met een persoonlijke toets.

2) Wetenschappelijke beschouwingen : De evolutieleer, de structuur van ons brein en ecologische principes.

De evolutieleer verschaft ons de volgende inzichten :

- Natuur is geen vaststaand eeuwig gegeven maar is onderhevig aan een evolutieproces;
- Wij mensen zijn ook onderdeel van dit proces;
- Het blijkt dat de natuur inzet op de evolutie van “soorten”, gebruik makende van “individuen” en dat ze hierbij voortdurend experimenteert via de methodiek van “trial and error”.
- Eigenschappen zijn erfelijk maar kunnen wijzigen.

De natuur zorgt er voor dat een soort kan evolueren en zich also kan aanpassen aan wisselende levensomstandigheden. De sleutel tot aanpassing van de soort zit in het genetisch materiaal, dat tijdens de voortplanting – uitgevoerd door individuen met lichtjes variërende eigenschappen – via combinatie en/of mutatie leidt tot nakomelingen met gewijzigde eigenschappen in vergelijking met hun ouders. Deze nakomelingen zijn dan al dan niet beter aangepast zijn dan hun ouders aan de externe levensomstandigheden. De externe levensomstandigheden selecteren uit de nakomelingen diegenen die het best zijn aangepast (“survival of the fittest”).

Dit alles dient het overleven van de soort, waarbij individuen noodzakelijke maar opofferbare pionnen zijn. We denken hierbij aan de 2 zwakste vogeltjes in de nest die door hun 3 sterkere broers of zussen uit het nest worden geduwd, maar ook aan de mutaties zelf die kunnen leiden tot weinig of niet levensvatbare individuen, enz. ...

Als individuen zijn wij uitgerust met een “hersenslam”. Hij is het oudste hersendeel en bevindt zich onderaan onze schedel. Dit deel van de hersenen is ontstaan tijdens de evolutie van ongewervelden (via de vissen) naar reptielen en is verantwoordelijk voor zeer belangrijke basisfuncties om te overleven. Hij wordt ook wel het “reptielenbrein” genoemd.

Vanuit de evolutionaire kennis lijkt het logisch om te zeggen : Als we mee bewegen in de richting van de natuurlijke evolutie zijn we zinvol bezig ! Maar wat kan dit praktisch betekenen ?

Uit het voorgaande zouden we als praktische richtlijnen kunnen afleiden :

- *Ik leef zinvol indien ik mijzelf in leven houdt om tot voortplanting te komen en zo het voortbestaan van de soort te garanderen.*
- *Of in ruimere zin : Ik leef zinvol indien ik op één of en andere manier bijdraag aan de instandhouding of het succes van mijn soort.*

Wij mensen blijken enerzijds fysiek vrij zwakke dieren te zijn (vergelijk bijvoorbeeld met een leeuw) en anderzijds kinderen te baren die na hun geboorte nog vele jaren fysiek

hulpbehoevend zijn. Hiertoe heeft de natuur bij ons – net als bij andere zoogdieren – het vermogen tot sterke emotionele bandvorming ontwikkeld, hetzij met onze clanleden waarmee we in groep trachten te overleven, hetzij als ouders onderling en met onze kinderen.

Dit vermogen schuilt grotendeels in het “limbisch systeem”. Dit is een groep structuren in onze hersenen, tussen de neocortex en de hersenstam gelegen. De structuren in het limbisch systeem zijn betrokken bij emotie, motivatie, genot en het emotioneel geheugen. Het is evolutionair gezien een van de oudste delen van de hersenen en we delen het met de vogels en alle zoogdieren. Vissen en reptielen hebben dit systeem niet en dit verklaart waarom we met zoogdieren wel en met vissen of reptielen niet een emotionele band kunnen opbouwen.

Ook hieruit zouden we een paar praktische richtlijnen kunnen afleiden :

- *Ik leef zinvol indien ik mij engageer in mijn clan, gericht op gezamenlijke overleving.*
- *Ik leef zinvol indien ik mij engageer in een relatie met een seksuele partner en met de nakomelingen die we samen grootbrengen.*

Het is voor ons mensen erg belangrijk om tot een clan te horen. Ook hier lijkt er zich doorheen de geschiedenis een – weliswaar moeilijke en vaak gewelddadige - evolutie af te spelen : we slagen erin geleidelijk aan ons clanbesef uit te breiden. Denk hierbij aan de evolutie van een groepje jagers/verzamelaars van misschien 30 à 50 mensen, via kleine nederzettingen, grotere stadsstaten tot de natiestaten van vandaag de dag die vele miljoenen clanleden tellen. Via het internet leggen we zelfs connecties met mensen uit andere delen van de wereld. Ook slaagden we er in ons clangevoel uit te breiden tot sommige dieren, denk maar aan het domesticeren van de wolf naar onze hond.

Een praktische richtlijn voor een zinvol leven zou dus ook kunnen zijn :

- *Ik leef zinvol wanneer ik tracht mijn clanbesef uit te breiden.*

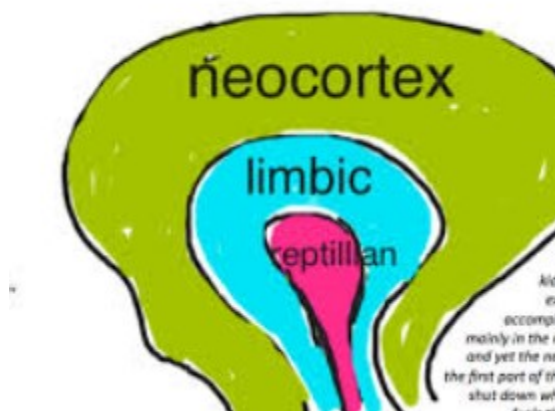
De noodzakelijke voorwaarde voor het uitbreiden van ons clanbesef is het overwinnen van onze angst voor het vreemde. Onze aangeboren nieuwsgierigheid is hierbij een hulp, samen met de eerder vermelde emotionele intelligentie.

Naast ons overlevings- en voortplantingsinstinct en onze emotionele intelligentie hebben wij fysiek zwakke mensen van de natuur nog een wapen gekregen in de vorm van een sterk ontwikkeld verstandelijk brein of neocortex, dat ons toelaat op een bepaald niveau de werking van de natuur te begrijpen, om vanuit dit begrip onze impact op onze omgeving en dus onze overlevingskansen aanzienlijk te verhogen. Bij Homo Sapiens dient het aldus verworven verstandelijk inzicht actief van generatie op generatie te worden overgedragen, wat op zich eveneens een evolutief proces inhoudt van gebarentaal en grotschilderingen via mondelinge overlevering, vervolgens via schrift, en heden ten dage met behulp van onze

computers. Leraars, die kennis overdragen, dragen alzo in ruimere zin bij tot de instandhouding en het succes van onze soort.

Evolutionair gezien is de neocortex, overeenkomstig zijn naam het nieuwste deel van onze hersenen. Deze hersenstructuur komt enkel nog bij andere zoogdieren voor.

Wij kunnen allen zelf vaststellen dat het experiment van de natuur met onze 3 breinen – de “dierlijke” hersenstam, het “emotionele” limbisch systeem en onze “denkende” neocortex – ondanks de onmiskenbare machtspositie die we hiermee op de planeet aarde hebben verworven – ons vaak als een bal in een flipperkast laat heen en weer schieten, of als een auto met 3 stuurwielen bemand door 3 chauffeurs moeilijk in staat stelt een duidelijke richting aan te houden.



Een praktische richtlijn die we hieruit zouden kunnen aflijnen is :

- *Ik moet trachten mijn 3 breinen te integreren tot een harmonisch werkend geheel of op zijn minst hier een soort evenwicht creëren.*

Spijtig genoeg bleek – na navraag bij mijn moeder – de natuur hiervoor bij mijn geboorte geen gebruikshandleiding te hebben meegeleverd. Misschien kunnen de spirituele tradities ons hier verder helpen, waarover later meer.

Tot slot kunnen we ons afvragen of de natuur een bepaalde moraliteit in zich draagt : Bestaat er in de natuur zoiets als goed of kwaad, waar we ons leven kunnen op afstemmen ?

In de natuur zelf lijken ecologische principes nog het dichtst bij moraliteit te komen. Binnen een biotoop vertonen alle levende wezens een delicate onderlinge afhankelijkheid. Overdreven moordzuchtige leeuwen worden door de natuur weg geselecteerd omdat ze ofwel door hun clanleden worden uitgeschakeld ofwel hun hulpbronnen binnen hun biotoop te sterk uitputten, waardoor ze voortijdig sterven en zich minder succesvol kunnen voortplanten dan gematigder types.

Zo heeft ook de mens geleerd dat het compleet uitroeien van alle wolven toch geen goed idee is voor het voortbestaan van onze soort, want de hierop volgende explosie van knaagdieren vernietigt onze oogst.

Praktische richtlijnen die we hieruit zouden kunnen aflijnen is :

- *We leven zinvol wanneer we in onze biotoop leven zonder haar uit te putten.*
- *Hiertoe plaatsen we ons zelf niet boven de natuur, maar respecteren we de onderlinge afhankelijkheid binnen onze biotoop.*

Verder leren de feiten ons :

- Elke minuut worden er op aarde talloze levende wezens - te beginnen met de zwakkere - gedood (maar ook geboren).
- Ganse soorten kunnen worden uitgeroeid, denken we bijvoorbeeld aan de dinosauriërs (maar andere soorten nemen hun plaats in).
- Wanneer onze zon opgebrand is, zal alle leven op aarde vernietigd worden (maar elders in het universum zal een nieuwe levende planeet ontstaan).
- Misschien klappt wel gans het nu nog uitdijende universum ooit terug in elkaar (en daarna volgt er waarschijnlijk opnieuw een big-bang).

Wij hebben het moeilijk met deze feiten, omdat we willen overleven, omdat we niet willen lijden, omdat onze emotionele intelligentie ons gevoelig maakt voor het lijden en sterven van onze clanleden en omdat ons logisch brein het nut van zo'n kosmisch slagveld niet kan vatten. Ons zelfbewustzijn als mens creëert alzo een behoefte aan een zinvolle levensvisie.

Een praktische richtlijn die we hieruit zouden kunnen aflijnen is :

- *Ik heb als bewuste, niet-begrijpende mens het recht mij te laten inspireren door een zo krachtig mogelijke levensvisie, voor zover deze niet in conflict treedt met de eerder vernoemde "natuurlijke" richtlijnen.*

Ook hier lijkt het er op dat spirituele tradities de nodige inspiratie voor zo'n levensvisie kunnen aandragen.

3) Spirituele beschouwingen : Het volgen van ons (Swa-)Dharma, “juist” handelen en streven naar Moksa.

Een citaat van B.K.S. Iyengar uit “Light on Life” zegt :

“De 4 doelen van het leven waarvan Patanjali zei dat ze volbracht moeten worden, zijn dharma, artha, kama en moksa. Deze kunnen worden vertaald als je plicht doen door op de juiste manier te leven (dharma), onafhankelijkheid verwerven door in je eigen levensonderhoud te voorzien (artha), de genoegens van het leven te genieten (kama) en vrijheid verwerven (moksa). Deze 4 sluiten op een bepaalde manier op elkaar aan. Stel je deze situatie voor als een rivier die tussen 2 oevers stroomt die zijn koers beheersen. De ene oever is dharma, de andere oever is moksa, hiertussen stroomt de rivier van materiele rijkdom en genot”.

Het beeld van de rivier met haar oevers wordt hier gebruikt om aan te geven dat je als mens die streeft naar materiële welvaart en genot, indien je hierbij voldoende rekening houdt met dharma en moksa, niet kan “buiten je oevers treden” d.i. niet kan ontsporen.

Hoe moeten we dharma en moksa dan interpreteren ?

Dharma is de “natuurlijke orde der dingen” en een aspect hiervan is swadharma “onze eigen natuurlijke rol in het universum”.

Hoe kunnen we deze natuurlijke orde en onze rol hierin kennen ? Een paar visies hierop zijn :

- We kunnen kijken naar de natuur zelf zoals we dat hierboven hebben gedaan.
- We kunnen kijken naar onze talenten en hoe we deze ten dienste van het universum kunnen stellen, denk aan de parabel van Jezus over de talenten.
- We zouden kunnen kijken naar het aspect “levensenergie” : Wanneer we onze natuurlijke rol in het universum vervullen, voelen we dat onze levensenergie sterker wordt. De Mexicaanse sjamaan Don Juan Matus zegt hierover in “De lessen van Don Juan” van Carlos Castaneda :

“Ik kan alleen maar de wegen volgen van het hart. Daarlangs reis ik, en de enige echte uitdaging is om de weg te volgen tot het eind. Daarlangs reis ik, en kijk rond, kijk rond, ademloos. Heeft de weg een hart ? Zo ja, dan is het een goede weg; zo nee, dan dient hij tot niets. Beide wegen leiden nergens heen. De ene zorgt voor een vreugdevolle reis; zolang je hem volgt, ben je er één mee. De andere zal je je leven doen vervloeken. De ene maakt je sterk; de andere verzwakt je”.

- De oude spirituele tradities zoals Yoga en Boeddhisme stellen dat we binnen in ons een kompas hebben. We worden echter voortdurend uit koers geslagen door een aantal conditioneringen, waarvan we ons moeten bevrijden, waardoor we bij Moksa – bevrijding - belanden, waarover straks meer.
- De Bhagavad Gita (Hfdst 3 Vers 35) zegt over de persoonlijke dimensie van dharma :

“Het is beter zijn eigen plicht, svadharma, te doen, zij het zonder enige verdienste, dan de plicht van een ander uitnemend te volbrengen; het is beter in de eigen plicht te sterven; de plicht van een ander is vol gevaar”.

De persoonlijke dimensie van Dharma mag echter niet verward worden met je eigen zin doen. Jezus Christus zegt immers: *“Niet mijn wil maar Uw wil geschiedde”.*

Een rol opnemen, wil zeggen dat we in actie komen, handelen. Zijn er criteria voor een “juist” handelen ? Een paar visies hierop :

- Vertrouwen op het hierboven vernoemde innerlijk kompas dat zichtbaar wordt bij het overstijgen van de natuurlijke aandoeningen.
- In zijn Sereniteitsgebed zegt de theoloog en predikant Reinold Niebuhr : *“God, schenk mij de sereniteit om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om het verschil hiertussen te zien”.* Juist handelen is hier een kwestie van zichzelf niet te overschatten noch te onderschatten. Enerzijds is hiervoor sereniteit en nederigheid vereist, anderzijds actie : *“God helpt hen die zichzelf helpen”.*
- De Bhagavad Gita (Hfdst 4 Vers 20) zegt over handelen: *“Alle gehechtheid aan de vruchten van handeling opgegeven hebbend, immer tevreden, nergens zijn toevlucht zoekend, verricht hij geen handeling hoewel hij steeds bezig is met handelen”.* Juist handelen is hier handelen zonder gehechtheid aan het resultaat.

Gaan we kort nog even in op Moksa - vrijheid. Moksa is – in een bepaalde context beschouwd – immers het doel van Yoga. Finaal is Moksa de bevrijding van samsara, de cyclus van dood en wedergeboorte. Yoga onderzoekt hiertoe de werking van onze geest en ontwikkelt technieken om tot Moksa te komen; het pad hiernaar toe noemt Sadhana.

Als 2-de jaars student beschik ik over onvoldoende kennis om hier dieper op in te gaan. Wat ik reeds meen te begrijpen, is dat de bovenvermelde conditioneringen samenhangen met onze “natuurlijke aandoeningen”, de 5 Klesha’s : Onwetendheid (Avidya), Trots (Asmita), Gehechtheid (Raga) en Afkeer (Dvesa) en Angst voor de dood (Abhinivesa). Onwetendheid en trots spelen meer op intellectueel niveau, gehechtheid en afkeer op emotioneel niveau en angst voor de dood op instinctief niveau. Er is bijgevolg inzichtelijk begrip, de-conditionering en overgave nodig om Moksa te bereiken.

De begrippen Dharma en Swadharma lijken mij inhoud te kunnen geven aan de “zo krachtig mogelijke levensvisie”, waarnaar we bij onze wetenschappelijke beschouwingen op zoek waren. Zeer belangrijk hierbij is dat het niet gaat om een visie om intellectueel te koesteren, maar om een visie als kader voor actie, voor handeling !

Het onderzoek van de geest, het concept van de natuurlijke aandoeningen en het pad naar Moksa lijken dan weer invulling te kunnen geven aan “de gebruikshandleiding voor het in harmonie brengen van onze 3 breinen” waarnaar we eveneens op zoek waren. Ook hier is

het zeer belangrijk niet te blijven steken in theoretische aspecten, maar de praktijk van Sadhana te beoefenen en ervaren;

4) De dood : beschouwingen van de Boeddha en van de Mexicaanse sjamaan Don Juan Matus

Toen zijn dood naderbij kwam, zei de Boeddha :

“Van alle voetstappen, zijn die van de olifant de voornaamste; van alle contemplaties is die over de dood de belangrijkste”.

De Boeddha leert hierbij dat contemplatie over de dood deel dient uit te maken van elke vorm van Sadhana.

De Mexicaanse sjamaan Don Juan Matus zegt over de dood in “Reis naar Ixtlan” van Carlos Castaneda :

“De dood is onze eeuwige metgezel. Hij bevindt zich altijd aan onze linkerzijde, op een armlengte afstand. Hij bespiedt ons, en dat zal hij doen, tot de dag dat hij ons meeneemt”(…). Wat je moet doen is je naar je linkerkant wenden en je dood om raad vragen. Een enorme hoop kleinzieligheid valt weg indien je dood een gebaar naar je maakt (...). Telkens wanneer je het gevoel hebt dat alles verkeerd loopt en dat je op het punt staat vernietigd te worden, wend je dan tot je dood en vraag of dat zo is. Je dood zal je vertellen dat je verkeerd bent; dat niets werkelijk van enig belang is behalve zijn aanraking. Je dood zal je vertellen : Ik heb je nog niet aangeraakt”.

Don Juan Matus toont ons also een praktische manier om tijdens ons leven voortdurend gebruik te maken van de Dood.

5) Een persoonlijke toets : ik op mijn sterfbed.

Als ik vandaag – op weg naar een leeftijd van 51 jaar - op mijn sterfbed zou liggen, en zou terugkijken, heb ik dan geleefd voor mijn dood ?

De balans is als volgt :

- Ik heb mij niet voortgeplant.
- Ik heb wel ca. 25 jaar een sterke emotionele en zeer bevredigende band gehad met mijn partner.
- Ik heb bijgedragen tot het in stand houden of succes van mijn clan en soort : Ik heb o.a. gewerkt en belastingen betaald, ik heb 15 jaar aan bodemsanering gedaan, ...
- Ik heb mijn clanbesef verlegd van dorpeling (ca. 600 inwoners), via Brabander (ca. 1.130.000 inwoners in Vlaamse en ca. 400.000 in Waalse deel), Belg (ca. 11.000.000 inwoners) naar Europeaan (> 500.000.000 inwoners). Theoretisch sympathiseer ik ook met mensen uit andere werelddelen, zoals de vluchtelingen die in Europa belanden, maar tegelijk ben ik bang dat ze “onze rijkdom zullen afpakken”.
- Ik ben ongeveer 40 jaar lang grotendeels onbewust speelbal geweest van mijn 3 breinen en mijn conditioneringen, met die verdienste dat ik ongeveer even lang en ook grotendeels onbewust gezocht heb naar oplossingen hiervoor.
- Ik zoek nu bewust oplossingen binnen Yoga, ben gestart met een vorm van Sadhana, de eerste stappen naar Moksa. Ik wou nog graag Yoga-leraar worden zijn om Yoga uit te dragen onder mijn soortgenoten, maar zover ben ik niet meer geraakt.
- Ik heb het gevoel in een soort spiraalbeweging in opeenvolgende jobs en via Yoga dichter bij mijn swadharma te zijn gekomen.
- Ik had met meer ijver mijn Sadhana kunnen beoefenen en meer op de Dood kunnen contempleren, maar het is er niet altijd van gekomen.
- Ik heb van niets spijt, want het is niet eenvoudig om mens te zijn, dus verkies ik mededogen boven spijt.