

Centrum voor



transa

## Leven is Sterven

Carla Verberk over de kracht van contemplatie van de dood

*'Als er één ding zeker is in het leven, is het dat we doodgaan. En het is juist dát deel van het leven dat we proberen uit ons bewustzijn te bannen'*



*In veel spirituele stromingen neemt het gegeven dat we sterven een belangrijke plek in. In ons dagelijks leven is de dood meestal niet iets waar we ons mee bezig houden. Waarom zouden we?*

*Binnenkort geeft Carla Verberk in de Mysteryschool een aantal retraites waarin de dood centraal staat: 'Als je leert over de dood, leer je over het leven.'*

*Maar niet alleen de mensen in de Mysteryschool gaan dood, jij ook:-)*

*Hoe beleef jij de dood?*

*P.s. Hier kan je ook een [video bekijken](#) van het interview.*

## ***Wat is jouw relatie met de dood?***

Carla: 'Meer dan 25 jaar geleden deed ik mijn eerste groep over de dood. Het maakte grote indruk op me. Ik wilde de eerste Tantra Training meteen al afsluiten met een blok over de dood, maar voelde aan mijn water dat ik daar eigenlijk nog te jong voor was. Ik was nog niet intiem genoeg met de dood. Om me heen waren nog geen mensen gestorven en ik had nog zoveel te leren over egodood.

Nu ik ouder ben, is de dood dichterbij. Zoveel mensen dichtbij zijn gestorven. Ik heb het onderwerp kunnen verteren, kunnen tegenspartelen en me verzetten en intens gevoeld hoe bevrijdend het is om me te verhouden tot de dood. Hoe het me helpt om te sterven en om vollediger te leven. Er is nog veel meer over te voelen, daar kijk ik naar uit in de Mysterieschool. Nu is de tijd rijp.'

## ***Ik denk dat we vaak naar de dood kijken als iets wat tegengesteld is aan het leven. Waar de dood is, is het leven niet en andersom. Hoe zie jij dat?***

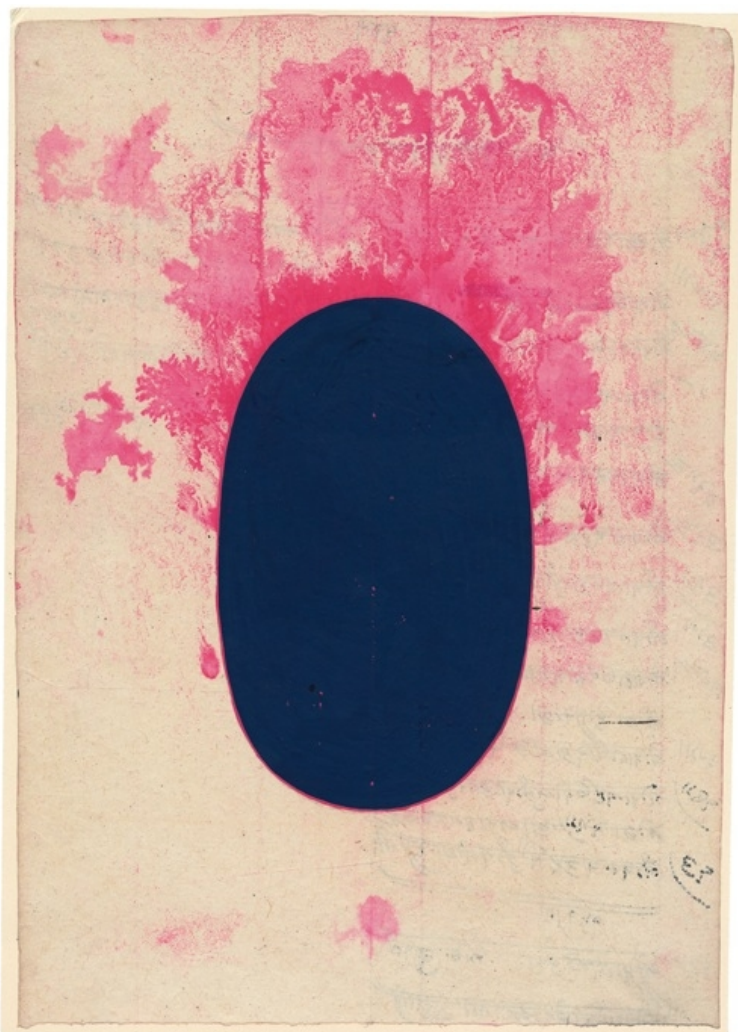
'Vanuit een bepaald perspectief kun je zeggen dat het leven één groot sterven is. Kijk maar: je krijgt een kind en na een jaar al is de baby 'gestorven' en veranderd in een peuter. Ook die sterft, ineens is er een puber, die óók weer sterft. Iedere keer sterft een oude vorm en verschijnt iets nieuws en zijn er nieuwe mogelijkheden en nieuwe ontdekkingen. We gaan door heel veel veranderingen en verlies heen in ons leven, er is een hele hoop dat we los moeten laten.

Ik kan me wel vinden in de visie dat de dood de bron is van het leven. De leegte de grond van waaruit alles verschijnt en de ruimte waarin alles weer oplost. Ik zou wel zeggen dat de dood en het leven heel erg met elkaar zijn verbonden.'

***Het valt me op dat ikzelf nauwelijks bezig ben met de dood, totdat ik hoor dat iemand die ik ken binnenkort zal sterven.***

'We schuiven de dood voor ons uit. Zelfs als mensen om ons heen sterven, kunnen we nog denken: 'die heeft vreselijk pech gehad, maar dat zal mij voorlopig niet gebeuren'.

De filosoof Epicurus zei: 'Als wij er zijn, is de dood er niet en als de dood er is, zijn wij er niet.' Waarschijnlijk bedoelde hij dat er geen individueel bewustzijn is na de dood. Je kan het ook horen alsof de dood iets zou zijn waartoe je je niet hoeft verhouden. Ik denk dat iets in ons dat graag wil geloven. Als kind was ik daar heel vindingrijk in. Ik dacht dat ze wel iets op de dood gevonden zouden hebben, later als ik later groot was. De medische wetenschap boekte zo veel vooruitgang...



Maar als er één ding zeker is in het leven, dan is het wel dat we doodgaan. En het is juist dát deel van het leven dat we proberen uit ons bewustzijn te bannen. Maar dat lukt niet helemaal. De gedachte aan de dood blijft je achtervolgen als een schaduw.

Je kan er je blik van blijven afwenden, maar kunt de dood ook in de ogen zien. Dan zie je een onweerlegbare waarheid onder ogen. Mijn ervaring is dat er altijd uiteindelijk iets goeds gebeurt als ik een waarheid onder ogen zie. Hoe schokkend en pijnlijk die waarheid soms ook is.

De dood is geen gemakkelijke waarheid en het fysieke proces van sterven is soms intens en rauw. Toch kan het ook heel ontroerend zijn om de dood onder ogen te zien. Het kan nieuwe diepte in je openen. Een nieuwe ruimte waar je voorheen nog geen toegang toe had.'

## ***Waarom besteden we zo weinig aandacht aan de dood?***

'We zijn vaak bang voor de dood en zo machteloos; we kunnen het niet stoppen. Dat willen we liever niet voelen. Er zijn zelfs psychologen die zeggen dat we dat ook maar beter niet kunnen doen, omdat we daar depressief van zouden worden. Er is ook een heleboel te verwerken als we deze realiteit wel nemen!



En het is ook nog helemaal niet zo makkelijk om je tot de dood te verhouden. Er zijn wel heel veel ideeën en interessante concepten over de dood. Maar wat de dood precies is, dat weten we eigenlijk niet.

De dood is hét grote mysterieuze onbekende. Dus waar heb je je toe te verhouden? Wat gebeurt er als we sterven? Wat is de dood?

Wat wel zeker is, is dat we veel los zullen moeten laten als we sterven. Of je nou denkt dat er 'iets' is na de dood of 'niets'. De dood is een radicale breuk, een radicale overgang. Alles wat je denkt te zijn, alles waar je aan hecht, houdt op te bestaan in de vorm waarin

je het kent. Je zult controle los moeten laten, je zult je over moeten geven en het grote onbekende binnengaan. Dat is allemaal angstig voor ons ego.

Je werkelijk verhouden tot de dood is een levensproces. Ik kan voelen dat

mijn 'uithangen' met de dood steeds intiemer word. Het is steeds belangrijker voor me om mijn vragen erover in mijn bewustzijn te hebben, om erin te mogen voelen. Hoe je het ook wendt of keert: het leven is uiteindelijk dodelijk.'

### ***Waarom besteden veel spirituele tradities (Tantra, Boeddhisme) zo veel aandacht aan voorbereiding op de dood?***

'Je bezig houden met de dood helpt je zowel om meer voluit te kunnen leven als om beter te kunnen sterven als het moment daar is.

Het is een heel directe en radicale manier om te werken met hechting en met de illusie van het ego dat we dingen definitief zouden kunnen bezitten. Je gaat zien dat niets definitief is, dat de dood alles zal wegnemen.

Als je hechtingen loslaten voelt het eerst vaak alsof je alles zult verliezen, alles waar je van houdt en wat kostbaar voor je is. Dat kan intens verdrietig en ook angstig zijn. Maar je merkt tijdens je leven meestal dat je datgene wat je los kunt laten, dat je het weer terug vindt, maar dan in een vrije onthechte vorm!

Het is fantastisch als je deze groei door kan maken als je nog een tijdje te leven hebt. Het is een bevrijding, het geeft je de mogelijkheid om ieder moment in zijn volle glorie te ervaren. Om volledig te leven, moeten we kunnen toelaten dat alles steeds weer van vorm zal veranderen of op zal houden te bestaan. Onze gedachten, gevoelens en kwaliteiten en ook alle vormen om ons heen zijn dan niet meer iets wat je kunt bezitten, maar het worden kostbare geschenken, extra kostbaar juist omdat ze tijdelijk zijn. Maar we willen vaak niet accepteren dat alles wat verschijnt, ook onherroepelijk weer sterft. Dat het hele léven een voortdurend sterven is.

De andere reden is dat het moment van sterven wordt gezien als een heel belangrijk moment. Een moment waarop volledige overgave en bevrijding relatief makkelijk mogelijk is. Werken met de dood is ook bedoeld als voorbereiding om gevoelig en aanwezig te kunnen blijven op dat intense moment, om bewust te kunnen sterven.'

## ***Kan je nog iets meer vertellen over dat proces van hechting en ontzetting?***



'Hechten is een belangrijke fase in het leven. Het hoort bij een gezonde ego opbouw om je te mogen hechten. Als je dat echt hebt kunnen doen, komt een volgende fase, waarin je hechting op een gegeven moment ook weer kunt loslaten. Dat geeft je meer souplesse en mogelijkheden, maar het betekent niet dat je je dan niet meer diep zou kunnen verbinden!

Er zijn zó veel vormen in het leven waaraan je kan hechten. Je kan je hechten aan je werk, je lievelingstrui, je kopje koffie in de ochtend, je dagelijkse wandelingetje of je meditatie, je dieet, het bedrag op je bankrekening, je lichaam, je politieke voorkeur, je

spirituele ervaringen, je relaties, je hele zelfbeeld. Dit alles zal je waarschijnlijk verliezen in de dood.

Een liefdesrelatie of een vriendschap verliezen is intens. Onze relaties zijn zo belangrijk voor ons. Ze geven zo veel: je rijpt er aan, je ervaart er liefde in. Ze zijn heel kostbaar en van grote schoonheid. Maar we kunnen er krampachtig mee worden. Dan probeer je ze vast te houden, en zeg je: 'dit mag nu niet meer van vorm veranderen of verdwijnen.' En dan is er geen groei meer mogelijk.

Hetzelfde geldt als je jeugd verliest, als je artrose krijgt in je knie en niet meer kan hardlopen, als je niet meer kan vrijen op de manier waar je van hield, als je een baan of positie verliest, als je het vermogen verliest om snel en helder te denken... Je hoeft het je maar voor te stellen om je te realiseren hoe sterk je hechtingen zijn. Hoe moeilijk het is om ze los te laten. Als iets verdwijnt waar je aan vast hield, dan kan het werkelijk

voelen alsof je dood gaat. Alsof je alles kwijtraakt en niks meer hebt om je aan vast te houden.

Als je bij die ervaring van verlies aanwezig kan blijven en er nieuwsgierig in kunt blijven voelen, komt een proces op gang waarin je een nieuwe 'grond' kunt vinden. Dan aardt je niet meer in een specifieke vorm, maar in dat wat onveranderlijk is.

Contemplatie van de dood kan je in contact brengen met dat wat voorbij de vormen gaat. Voorbij je fysieke en mentale vermogens, voorbij je positie, bezit en relaties. Dat maakt je vrijer en minder afhankelijk van de vormen die onherroepelijk tijdelijk zijn. En tegelijk worden de vormen nog wonderbaarlijker, kostbaarder, nog stralender!

### ***Welke groei kan contemplatie over de dood nog meer mogelijk maken?***

'Het kan je intimiteit met het mysterie verdiepen. Je wordt intiemer met de leegte - de bron van alles -. Dat is heel mooi.

We dénken vaak dat we vooral gevoelens van verzet, boosheid en angst zullen gaan ervaren als we ons met de dood bezig gaan houden. En het heeft zeker ook veel angstige en verdrietige kanten. het brengt vaak een gevoel van onvoorstelbare kwetsbaarheid met zich mee. Maar dat kan je ook in contact brengen met diep loslaten en diepe overgave en een oneindig verfijnde gevoelige openheid.

En als je de mogelijkheid overweegt dat werkelijk alles zou kunnen stoppen: je denken, je pijn en plezier, je reactiviteit, je controle, het harde werken, het moeten presteren, het slagen en falen... als je je voorstelt dat het allemaal wegvalt, al is het maar voor een moment, dan kun je soms contact maken met een kostbare diepe vredige stilte, met een donkere verfijnde leegte. Vrij en ruim. Die stilte kan de onderstroom worden van je leven.

Het kan je echt nieuwsgierig maken naar je fysieke dood. Dan is de dood niet meer alleen dat verschrikkelijke einde, dat je moet vrezen.'

## ***Hoe kunnen we ons voorbereiden op de dood? Hoe gebeurt dat in de Tantrische traditie?***

'Tantrika's deden van alles. Ze mediteerden 's nachts op begraafplaatsen. Er zijn extreme verhalen van mensen die zelfs bleven mediteren bij het lichaam van een geliefde, terwijl het aan het ontbinden was. Om helemaal te kunnen voelen: wat is de dood? Wat sterft?

Dit is een hele radicale manier om de gedachte dat je jouw lichaam *bent*, door te snijden.

In Tantra werken we veel met beelden en voorstellingen van de dood. In een meditatie uit de Vighyana Bayrava Tantra stel je je voor dat je lichaam op de brandstapel ligt en langzaam verbrand. In heb me in zo'n beoefening intens voorgesteld dat Remmelt zou sterven. Ik heb mezelf daar alles over laten voelen: de ontsteltenis, het verdriet, de leegte, zijn kostbaarheid, de overgave. Het fijne was dat ik hem daarna weer in levende lijve kon ontmoeten. Het heeft heel veel voor onze relatie betekent.

In de traditie wordt ook gewerkt met lange periodes doorbrengen in het donker om de weldaad en de vrede van het donker te leren kennen.

Je kan je ook voorstellen wat je zou doen als je nog een week te leven zou hebben. Wat is echt belangrijk voor je? Als je nog maar een week te leven hebt, komt een einde aan de fantasie dat alles 'later nog wel beter zal worden'. Alle hoop vervliegt. Je moet de realiteit heel radicaal nemen zoals die is. Dat je tot hier gekomen bent. Hoe is dat?



Dat is een voorwaarde voor transformatie. Transformatie gebeurt op het moment dat we de waarheid van het moment werkelijk helemaal durven te zien. De contemplatie over je eigen dood kan je daar heel erg bij helpen.'

### ***Hoe raakt andermans sterven je?***

'In de dood van mijn vader en een goede vriendin heb ik kunnen voelen hoe bijzonder het is om dichtbij het sterven van iemand te kunnen zijn. Toen mijn vader gestorven was ging er een grote ruimte in me open. Ik voelde de straling van zijn ziel zoals ik die nog nooit gevoeld had, alsof zijn hele ego ertussenuit was gevallen. Die straling is maanden bij me gebleven. Nu nog, als ik me op hem afstem, heb ik heel eenvoudig toegang tot die grote open ruimte, die heel erg stil en rijk is. Dat is een kostbare ervaring.

Ik heb me er vroeger soms wel schuldig over gevoeld dat iets in mijn hart zo blij kan worden van de dood. Alsof het een sociale norm is dat we dan verdrietig moeten zijn. Soms ben ik ook verdrietig en geschokt, maar het roept meestal heel vanzelfsprekend ook diepe stilte in me op. En ontroering, zachtheid, een gevoel van rijkdom en overgave. Het mysterie is dan zo dichtbij!

Soms zie je het ook aan mensen die weten dat ze binnenkort gaan sterven: die kunnen zo mooi worden, zo stralend en licht. Misschien is doodgaan werkelijk niet erg. Ontzagwekkend, maar niet erg.'



**Carla Verberk** is senior trainer en oprichtster van het Centrum voor Tantra. Bekijk [haar profielpagina hier](#).

