Centrum voor Tantra

'Toen ik stierf...'

Als ik vertel over het onderwerp waar we ons op dit moment in de Mysterieschool toe verhouden – de dood – reageren mensen soms bijna geschokt: 'Waarom zou je je daar in hemelsnaam mee bezig houden?'

Goede vraag. Waarom zou je je bezighouden met een onderwerp dat zo veel angst in ons kan oproepen? Bovendien zijn ervaringsdeskundigen helaas niet in staat om hun ervaringen na te vertellen; dus hoe is het überhaupt mogelijk om bij leven ook maar iets van de dood te bevatten?

Eerder verscheen op onze website dit artikel waarin Carla Verberk, programmamaker en trainer van de Mysterieschool, vertelt over haar ervaringen en de waarde die zij toekent aan het werken met de dood.

Inmiddels heeft ze twee retraites gegeven over dit onderwerp en leek het ons een aardig idee om eens een aantal studenten aan het woord te laten over hun ervaringen.

In dit artikel vertellen Jacqueline, Robin en Kim hun persoonlijke verhaal over hun ontmoetingen met de dood en het effect daarvan op hun dagelijks leven.
We wensen je veel leesplezier.

Kim

'Op een gegeven moment vroeg Carla aan alle deelnemers van de Mysterieschool of er thema's zijn waar we graag mee zouden werken. Ik heb toen aangegeven dat de dood voor mij een belangrijk onderwerp is. Toen ik hoorde dat we ons in de huidige module met het onderwerp van de dood bezig zouden houden, dacht ik: 'Nou, daar gaan we dan'. Ik werd zenuwachtig. En ik voelde ook een *thrill*.

Ik was bijna zes toen mijn vader plotseling stierf aan een hartaanval. Heel veel van mijn aannames over de wereld vallen samen met mijn jonge confrontatie met de dood. Van het ene op het andere moment was mijn vader weg. Niet door iets van buitenaf; een ongeluk of zo, maar door het falen van zijn eigen lichaam.

Op het moment dat de retraite werd aangekondigd had ik er eerst vooral veel zin in. Maar toen zei mijn vriend ineens: 'Ik ga deze keer niet mee'. Voor mij begon de retraite op dat moment: dit riep ontzettend zo ontzettend veel in mij op. Het idee dat ik alleen zou zijn in de confrontatie met de dood! Niemand bij wie ik weg kon kruipen als het lastig zou worden.

Ik zag de dood als iets heel angstaanjagends: de Magere Hein die met zijn zeis een deel van mijn leven had weggehakt. Als kind zijn je vader en je moeder zo'n groot en belangrijk onderdeel van je leven. Als er één weg valt, is dat zoiets enorms. Waar mijn vader eerst was, zat een heel groot gat. Je kan hoog en je kan laag springen; die vader komt nooit meer terug. Ik dacht: die Magere Hein ga ik vast tegenkomen.

Alokah, mijn vriend, vervult vaak de rol van mijn steun en toeverlaat vaak voor mij. Als hij er niet is, kan ik het dan wel? Ik was heel gespannen en ik heb zelfs paniekaanvallen gehad in de week voorafgaand aan de retraite. Zo veel weerstand en angst heb ik nog nooit gehad. Echt verschrikkelijk. En toch wist ik: hier gaat het over!

Alleen al die eerste week over de Dood heeft mij zoveel gebracht. Mijn focus is honderdtachtig graden gedraaid. Ik heb een bepaalde kijk ontwikkeld door het verlies van mijn vader. Die gekleurde blik was zo normaal voor me dat ik me die pas realiseerde nà de retraite. Ik heb heel lang de wereld gezien vanaf een tribune. Het was altijd alsof iedereen wist hoe de wereld werkte, behalve ik. Alsof ik moest wachten totdat ik het snapte, en dan pas in kon stappen.

Ik heb geen vader gehad die me mee nam de wereld in. Ik dacht alsmaar: hoe werkt dit? Kan iemand me op weg helpen? Ik realiseerde me dat ik me altijd abnormaal heb gevoeld. Alle gezinnen om ons heen waren heel: papa, mama, kindjes;

iedereen. Dat was de normale wereld. Wij waren raar. Ik voelde me heel incompetent. Ons verdriet was zo zichtbaar in dat kleine dorp: iedereen wist het. Mensen werden onhandig bij ons in de buurt. Of ze negeerden ons gewoon. Ik schaamde me zo voor onze gezinssamenstelling dat ik mijn moeder soms smeekte om mijn oom mee te vragen als we naar de speeltuin gingen. Zagen we er normaal uit.

'Wij gaan niet dood': dat hadden we met elkaar afgesproken; mijn moeder, mijn zus, mijn broertje en ik. Ik had een verbond; ik mocht niet dood. Want als ik dood ga, is dat het allerergste wat mijn moeder kan overkomen.

Toen ik 18 was heb ik een tijdje gehyperventileerd. Ik had bedacht: 'Nu ben ik volwassen, en nu kan ik ook een hartaanval krijgen.' Ik was er geobsedeerd mee bezig. 'Nu ga ik dood', dacht ik steeds. Dat kwam allemaal terug toen Carla de visualisatie oefening uitlegde: ik kreeg een hyperventilatie aanval.

Ik heb na die aanval een tijd getrild en gehuild bij Remmelt. Op een gegeven moment stelden hij en Carla voor om misschien toch mee te doen aan de visualisatie. Remmelt zei: 'kom maar in mijn buurt liggen en als je me nodig hebt, ben ik er voor je.' Dat was heel fijn: een steun en toeverlaat.

Haha, en toen ontmoette ik een héél lieve dood.

Hij nam de vorm aan van een grote boom. De takken waren gemaakt van allemaal zwarte vogeltjes. De vogeltjes vlogen dwars door me heen. Toen realiseerde ik me: de dood is een illusie. Het leven is een uitwisseling waarin dingen verschijnen, verdwijnen en veranderen. Ik ben dus de hele tijd aan het doodgaan. En ik ben ook de hele tijd aan het leven. Het was alsof ik aan het vrijen was met de dood.

Ik was heel erg verbaasd door deze ontmoeting. En toen stapte ook nog ineens mijn vijfjarige zelf uit de boomstam. We zagen elkaar, ik was heel blij. En toen draaide ze zich om en liep zo, hup, de dood weer in. Heel gemakkelijk. Ik kon haar daardoor ook meteen weer loslaten. Zij mocht van mij wel dood gaan; ze was er kennelijk helemaal ok mee. Ik heb mijn vijfjarige zelf later in het vuur geofferd – en daarmee de overtuiging dat ik niet dood mag gaan.

De volgende ochtend deden we de Tandava. Terwijl ik danste, voelde ik hoe het leven in mij ontstond. Niet meer het leven waar ik in moet stappen: ik hoef niet meer te wachten voor ik er klaar voor ben. Het was een enorme tik-tak aan realisaties. Toen we daarna gingen sterven in de Nacht van de Dood dacht ik: 'Ik kan echt doodgaan nu. Het is helemaal goed.' Ik voelde me zo ontspannen. Ik ging er zelfs naar verlangen om de dood in de ogen te kijken. Ik was heel nieuwsgierig. Zo lag ik daar dus, nieuwsgierig en ontspannen te wachten. Ik dacht zelfs: 'misschien ga

ik wel echt dood.' Toen ik 's ochtends wakker werd, voelde ik me wel lichtelijk teleurgesteld, haha. En ik was ook heel blij dat ik niet echt dood was.

Vanaf dat moment voel ik zo'n diepe rust en vertrouwen. Dat kén ik op zich ook wel, sinds mijn vaders dood heb ik wel altijd ergens een lijntje gevoeld met de grond van goedheid. Het is alleen nu zoveel sterker. Ik voel me heel erg *on track*. Er is veel creatieve energie in me wakker geworden. Ik voel nu rust, lichtheid en plezier in het leven: in de normale dingen.

Ik ben heel dankbaar dat we dit onderwerp behandelen. In mijn eentje had ik dat nooit gekund: hoe doe je dat; je verhouden tot je eigen sterven? Hoe doe je dat zonder hulp?

Toen na de retraite die illusie van de tribune wegviel, kon ik nog meer van normale, alledaagse dingen houden. Die dingen waarvan ik vroeger als klein meisje dacht dat die alleen waren weggelegd voor "normale gezinnen". Ik voelde me eindelijk "normaal" en geen outsider meer. Ik realiseerde me dat het leven niet buiten me is, maar ìn me. Dat ik het leven bén. Hierdoor wil ik al die normale dingen nu ook wel eens uitproberen; zelfs de dingen die ik heel eng vind. Een kindje kan dood gaan; en ik wil het toch proberen.

Er is echt iets in mijn bewustzijn verschoven. Iets wat verder gaat dan mentaal beredeneren. Ik weet dat het waar is: want ik heb het ervaren. Ik heb het niet gelezen in een boek over de dood, dit is wat ik voél. Dat geeft zo veel vreugde. Carla had voorafgaand aan de retraite gezegd: 'Je kunt pas voluit leven als je kunt sterven.' Dat voel ik nu he-le-maal. Nu mag ik doodgaan. En ik mag leven. Ik heb heel lang het gevoel gehad dat ik er tussenin hing.'

Robin

‘Ik realiseer me dat sommige mensen terughoudend zullen zijn om zich met het onderwerp van de dood bezig te houden. Ikzelf ben katholiek opgevoed. In de kerk is er veel symboliek over de dood, maar er echt over praten? Nee, in mijn omgeving en thuis werd er niet over gesproken. In onze hele cultuur praten we niet zo makkelijk over de dood.

Ik vond het heel mooi om er breeduit over te kunnen delen in die hele grote groep van de Mysterieschool. Iedereen daar heeft op zijn of haar eigen manier het sterven meegemaakt; het is heel vervullend om die hele persoonlijke, intieme ervaringen met elkaar te delen.

Toen ik hoorde dat deze module over sterven zou gaan, besefte ik me onmiddellijk: dit is voor mij best wel een thema. Het hangt zo fundamenteel samen met het leven. Ik ging naar Préau met het gevoel: ‘Wow, dit is waar het om gaat, hier gaat het gebeuren.’

Het onderwerp van de dood spreekt mij aan. Ik sta niet lichtvoetig in het leven. Ik heb altijd veel over de dood nagedacht en ik kan goed begrijpen dat mensen uit het leven stappen. Op allerlei manieren proberen we te voorkomen dat mensen dat ook werkelijk doen: alsof je gek bent als je dat wil. Maar voor mij is het onderwerp nooit ver weg geweest.

Ik heb altijd veel gevoelens van minderwaardigheid gehad. Ik verwerp soms alles van mezelf; dan vind ik alles aan mij onaantrekkelijk en kan ik niks goed doen. Ik twijfelde regelmatig of ik niet te lichtvoetig afscheid zou kunnen nemen van het leven. Ik was bang dat de dood door deze retraite weer op die manier dichterbij zou komen.

De retraite was aanvankelijk heftig en zwaar voor me. Carla’s woorden: ‘Je gaat sterven’, troffen me als een bliksemschicht. In de dood heb je alles te offeren. Ik heb er heel bewust voor gekozen om echt afscheid te nemen van mijn zoon. Dat was een zwaar en lang proces.

En dat was het opnieuw toen we in een latere beoefening ons voor gingen stellen dat we aan het sterfbed van een dierbare zaten. Hoe verschrikkelijk pijnlijk ook: het was heel fijn voor me om heel precies te verwoorden wat ik nog tegen hem zeggen wilde. Ieder detail was belangrijk genoeg om uit te spreken.

Hartverscheurend - en tegelijkertijd: wat een schoonheid om met zo'n precisie zo dichtbij iemand te zijn op dat moment. Toen die meditatie afgelopen was, voelde ik dat er een enorm gewicht van mijn schouders was gevallen.

Hoe diep mijn zoon ook in mijn hart zit, het is zo gemakkelijk om hem in het dagelijks leven *for granted* te nemen. Het werken met de dood heeft mijn liefde voor hem versterkt. Ik ben me er veel meer van bewust geworden in welke energie een kind leeft; volop in het moment. Ik kan mijn zoon beter ontmoeten nu. Ja, ik ben nog steeds bang voor zijn sterven, maar ik wil hem daar niet mee belemmeren. Ik wil hem wel de verkeersregels leren: niet uit angst voor de dood, maar uit liefde voor het leven.

Een ander groot offer dat ik te maken had, waren mijn herinneringen. Ik ben vaak nostalgisch en mijn gedachte was: na de dood zal ik niks of niemand meer herkennen. Ik zal niet meer weten wat ik allemaal heb gedaan in dit leven. Het was heftig voor me om al mijn herinneringen te moeten offeren. Ik was bang dat ik helemaal leeg zou zijn daarna.

Ik heb de dood als een enorme stilte ervaren. Er was alleen maar energie en het collectieve bewustzijn: een geheel waar we allemaal weer onderdeel van zullen worden. Er is dan geen onderscheid meer. Die ervaring was zo sterk dat ik er geen enkele twijfel over heb dat dat is wat hierna komt.

Ik zou het nog steeds heel mooi vinden als ik in de dood mijn overleden dierbaren weer zou kunnen ontmoeten. Of om contact te kunnen houden met het leven hier op aarde... maar ik realiseer me dat dit allemaal vormen zijn. Ik durf nu ook te denken: maakt het echt uit of ik nog iemand zou herkennen na de dood? En ik héb inderdaad prachtige herinneringen, maar ze hoeven me nu niet meer in de weg te staan. Zij bepalen niet meer het *nu* voor me.

In de visualisatie verscheen de dood aan me als een in het zwart geklede man. Hij nam me mee en hij was er helemaal voor mij. Hij wist precies wat ik nodig had. Ik zag ook dat hij er gevoel voor had dat dit voor mij iets heel groots was: ‘Dit is jouw dood, en ik begeleid je’. Hij keek me recht in de ogen aan en was heel direct: ‘Dit is het einde, klaar’. Geen twijfel, geen uitweg: zo finaal.

Niemand kan tegen de dood op: Wat een kracht. Wat een focus.

Omdat ik het hele proces rondom het afscheid van mijn zoon had afgerond, kon ik de dood ook werkelijk laten gebeuren. Ik werd eenvoudig meegenomen naar een ander bewustzijn. Ook toen ik later in het veld lag te wachten op de dood, was ik heel ontspannen. Ik vond het heerlijk om daar te liggen in het donker en in de stilte, steeds losser van aardse beperkingen en pijn.

Ik ervoer tegelijkertijd heel veel kalmte en heel veel energie. Wat is dat een mooie plek om te zijn. Ik werd mij heel erg bewust van de energetische verbinding van de dood en het leven. Het was magisch; echt een Mysterie inderdaad.

Ook in de stervensprocessen die ik later deed, was ik steeds opnieuw in die enorme kalmte. Steeds dieper, verder naar binnen, alsmaar meer ontspannen. Het is zo'n intiem proces, zo individueel; daar zit veel schoonheid in. Het is heel fijn om iets geproefd te hebben van die oneindige schoonheid.

De dood heeft een grote tegenkracht tegen mijn zwaarmoedigheid in me wakker gemaakt. Het blijkt een krachtige bron van energie te zijn voor mij. In de oneindige stilte en de dood heb ik ervaren dat ik een fijn en mooi mens ben. Ik heb door te sterven gevoeld dat ik veel, veel meer van het leven kan genieten. Dat ik eigenlijk heel erg van het leven hou!

Ik geniet nu meer van kleine dingen. Een mooi uitzicht, de wind door mijn haar: het komt allemaal meer binnen. Mijn hart is meer open, wat soms ook pijnlijk is, bijna fysiek zelfs. Maar het maakt ook dat ik werkelijk kan voelen hoe veel ik van mijn zoon hou. Ik weet nu hoeveel liefde ik voor het leven voel en er nooit lichtvoetig uit zal stappen.'

Jacqueline

‘Toen ik hoorde dat de huidige module van de Mysterieschool over de Dood zou gaan, was ik meteen heel geïnteresseerd. Het thema sloot aan bij waar ik zelf al een tijd mee bezig was. Ik word ouder en mijn lichaam gaat achteruit. Ik besefte: het gaat onontkoombaar richting het einde. Ik merkte dat ik helemaal geen vrede had met de dood, juist nu ik steeds gelukkiger en vrijer word. Het leven begint pas! Ik wil nog zoveel!

Als jongvolwassene was ik helemaal niet bang voor de dood. Ik zag de dood eerder als een verlossing. Als een Nirvana: een plek waar vrede en stilte is. Ik worstelde met het besef dat ik niet wist wie ik was. Ik zag dat mijn hele identiteit aan elkaar hing van geleende ideeën, meningen, normen. Ik leek geen enkele originele gedachte van mijzelf te hebben. Dat was onverdraaglijk voor me.

Op de middelbare school was ik geraakt door de leraar Frans toen we het hadden over het existentialisme van Sartre, Camus en de Beauvoir. Zij stelden zich bloot aan de harde, kale waarheid dat het leven geen absolute zin heeft, behalve als je die er zelf aan geeft. Er is geen God die bepaalt wat goed of fout is. Daarna ging ik studeren en ik maakte een werkstuk over de dood voor filosofie. Mijn oplossing was dezelfde als Epicurus: ‘Als ik er ben, is de dood er niet. Als de dood er is, ben ik er niet. Dus waarom zou ik bang zijn voor de dood?’

De radicale consequentie hiervan was dat ik daarna probeerde om het concept ‘God’ uit mijn denken te verwijderen. Alleen ikzelf had de verantwoordelijkheid over de zin van mijn leven. Dat leidde ertoe dat ik me verweest en gedesoriënteerd voelde. Ik ervoer een verpletterende zinloosheid. Ik wanhoopte: zou ik ooit in contact kunnen komen met mijn oorspronkelijke zelf? In die periode heb ik eens een nacht met een mes gezeten met het idee om eruit te stappen. Maar ik kon het niet. Tegen de ochtend wist ik: ‘Dit is niet mijn uitweg.’ Daarna begon ik langzaam een weg terug te zoeken naar wie ik werkelijk ben.

Nu verheugde ik me erop om me in de Mysterieschool bezig te houden met de realiteit van de dood. Ik hoopte dat ik mijn verzet ertegen los kon laten. Ik genoot van de teachings, over de parallellen tussen ego-dood en fysieke dood.

Er was een prachtige visualisatie waarin we de Dood gingen ontmoeten. Eerst wilde hij me niet aankijken; hij trok zijn mantel over zijn gezicht zodat ik het niet kon zien. Maar het volgende moment stond hij naast me. Dat voelde heel intiem. Hij wilde geen enkele vraag beantwoorden en in plaats daarvan nam hij me in zijn armen en

begon met me te dansen. Ik gaf me over. Hij voelde als een minnaar, mijn geliefde; het was heerlijk in zijn armen. Ik dacht altijd dat er een harde grens zou zijn, maar ik heb de overgang van leven naar dood niet gemerkt.

Daarna kwam een pas echt bloedstollende beoefening: 'de Nacht van de Dood'. Iedereen, ook ik, zou zich daarin overgeven aan de dood. Uit mijn onderbewuste welden allerlei archetypische angsten op. Had ik mijn vertrouwen gesteld in mensen die heimelijk een enge sekte waren geworden? Dat we straks met z'n allen zelfmoord zouden moeten plegen? Of zouden ze ons één voor één komen vermoorden? Een afspraak met de Dood, daar moet je niet mee spelen, je roept het over jezelf af! Ik zag gruwelijke taferelen voor mijn geestesoog. Ik dacht: 'Straks komen ze bij me langs, verkleed als de engel des doods of een donkere man met een zeis. Ze gaan me vragen of ik er klaar voor bent, en wat het antwoord ook is; het is afgelopen.'

De avond voorafgaand aan die nacht deden we een ritueel. Alles wat we aan de dood moesten offeren, gaven we symbolisch aan het vuur. Ik denk dat mijn Tijd mijn grootste offer was: mijn tijd was op. Ik moest mijn ademende, levende lichaam loslaten, met al haar zintuigen, mijn huid.

Ik moest ook alles wat ik nog had willen doen, loslaten. Alles wat ik nog had willen verwezenlijken, alles wat ik nog had willen meemaken en zien. Ik moest afscheid nemen van de aarde! De lucht, de wind, de zee, de vogelgeluiden, het zonlicht, de dauw, het gras...van reizen. Mijn kinderen, kleinkinderen - ook die nog niet geboren zijn, mijn man...

Ik voelde me loodzwaar toen de Nacht van de Dood begon. Ik wilde helemaal niet gaan, en toch stond ook ik op een gegeven moment op. Het voelde alsof ik mijn noodlot tegemoet ging. Met een zaklamp in het donker zocht ik het pad naar de plek waar ik me over zou geven aan de Dood. Mijn hart bonkte in mijn keel. Mijn spieren stonden strak van de spanning. Mijn oren stonden op scherp en ik schrok van ieder geluid. Zo lag ik te wachten tot ze zouden komen... Ik worstelde de hele nacht, niet bij machte me over te geven.

Maar tegen de ochtend brak het moment aan waarin ik eindelijk mezelf los kon laten. Het voelde alsof mijn bewustzijn zich als een zachtjes glinsterende nevelsliert uitspreidde in het universum. Zacht, glad, koel, soepel, wijd, los. Mijn lichaam ontspande totaal. Het was verrukkelijk. Ik ervoer een zoete extase.

Ik moest lachen: de dood is een oneindig zachte vriend! Een zacht bruisende dronkenschap in mijn hoofd, alle kramp was weg. Ik heb een tijdje in deze extatische openheid gelegen en toen gaf ik me over aan een lichte slaap. Toen ik wakker werd realiseerde ik me: 'Het is dag, ze zijn helemaal niet gekomen, ik krijg

nog tijd om te leven!' Het was alsof in mijn hart een supernova uitbarstte. Ik voelde me springlevend en al mijn cellen hongerden naar het leven en de aarde.

Ik heb die dag allemaal dingen gedaan waar ik altijd naar verlangde maar nooit durfde, zoals 's ochtends vroeg in een koud meertje springen waar misschien wel bloedzuigers in zitten. Extatisch zwom ik daar, samen met nog een paar anderen. We speelden en lachten. Mijn hart was opengescheurd en ik was helemaal bloot, helemaal open. In mijn hoofd was alleen maar licht.

Nu ik deze enorme openheid heb ervaren, is ze nooit meer helemaal weggegaan. Om er weer contact mee te maken hoef ik alleen maar terug te voelen in hoe los, zorgeloos en springlevend ik die ochtend was. Ik was laatst in Mexico in de tempels waar de Maya's honderden jaren geleden mensen offerden. Ik ging op het offeraltaar liggen en onze gids herkende mijn verlangen. Met een echt mes in zijn hand maakte hij een gebaar alsof hij mijn hart uit mijn borstkas sneed, om het te tonen aan de vier windrichtingen. Daarna 'hakte' hij mijn hoofd af. Op slag liet ik los en dreef ik weer in die totale openheid. Ik was wakker, helemaal aanwezig en totaal opgenomen in een levende sprankelende werkelijkheid.

Ik herken dit loslaten nu ook in het domein van het ego; af en toe laten daar ook stukjes van los. Bijvoorbeeld als ik verkramp in een ruzie met mijn partner en ineens wordt er een grote openheid en ruimte in me voelbaar. Dat lijkt precies op mijn ervaring in 'de Nacht': een shift naar die totaal andere werkelijkheid.

Ik ben nu minder in de ban van alles wat ik nog wil bereiken. Mijn angst heeft zijn scherpte verloren en er is zachtheid voor in de plaats gekomen. En ja: ik verlang er nog steeds heel erg naar om heel oud te worden. Ik heb een enorme honger naar het leven. Maar het idee dat het ook zo maar voorbij zou kunnen zijn, is lang niet zo schrikwekkend meer.'

Grote dank aan Robin, Kim en Jacqueline voor hun grote openheid en bereidheid om te delen over dit intieme onderwerp.

De foto's bij dit artikel zijn genomen tijdens de Mysterieschool modules die plaatsvonden op L'Huys Preau, Frankrijk. Tekst en fotografie: Marije Oostindie.

Meer lezen?

Dit artikel is onderdeel van de online bibliotheek van het Centrum voor Tantra. We willen je met onze artikelen en video's ondersteunen om Tantra te integreren in je dagelijks leven. Je kan alles gratis bekijken zonder een account aan te hoeven maken.

Wil je notificaties van nieuwe artikelen of video's in je inbox ontvangen? Schrijf je dan hier in voor onze maandelijkse emails.