

Guus Martens

Metterdood

hemels snuffelen aan te zijn
buiten tijd en ruimte

Dit boek is gedrukt op een papiersoort die niet met chloorhoudende chemicaliën is gebleekt. Hierdoor is het de productie van het boek minder belastend voor het milieu. Bovendien worden er niet meer boeken gedrukt dan er worden verkocht.

© 2021, Guus Martens

ISBN 978 90 8666 521 1

Uitgeverij Boekenplan.nl

Ontwerp omslag: Nienke Dirkse
Opmaak omslag: Lieve Stiers
Opmaak binnenwerk: Boekenplan

Alle rechten voorbehouden.

*Van alle voetsporen
zijn die van de olifant veruit het best.
En van alle gedachten
is de beste die van dood en vergankelijkheid.
Gautama Boeddha (5^{de} v.Chr.)*

INHOUD

INLEIDING 9

1. OP WEG MET EEN NOGAL BELADEN ONDERWERP 13

- Ander zicht op de dood veronderstelt een geestelijk omwenteling 13
- Omgaan met doodsangst 16
- ‘Wat is de drijfveer om een boekje over de dood te schrijven?’ 18
- Discussie en samenspraak 18
- Samenspraak over God 20
- De naakte werkelijkheid van leven en dood... 24

2. OP ZOEK NAAR WAT WERKELIJK IS 25

- Wat we met de ogen zien is niet altijd de werkelijkheid 25
- Een onbegrijpelijke wereld 27
- Vergissingen bij het waarnemen van de werkelijkheid 28
- Voorbeelden van bedrieglijke en illusoire waarnemingen 29
- Nog even over de omkeerbaarheid van de tijdstroom 36
- Bedrieglijke waarneming van onze eigen dood 37
- Jezelf bij leven losweken van vermeende werkelijkheden 38
- Samenvallen van herinnering en werkelijkheid 40

3. GEEST EN BEWUSTZIJN 45

- Jezelf de kans geven om ook eens te kunnen ont-denken 45
- Veranderende visie op leven en dood 47
- Door woorden heen kijken 49
- Zoeken naar woorden voor het onzegbare 50
- Een open houding tegenover het onbekende 52
- Een open houding bevorderen door gebruik van fantasie en verbeelding 52

Wendbaar gedrag als resultaat van een meer open geest 54
Inter-zijn 55
Leven is blijvend groeien 59
Verbonden met het Zijn en met alles wat bestaat 60
Hersenen manifesteren bewustzijn 62
Bewustzijnservaringen binnen de mensheid van alle tijden 65
Alle leven en materie hebben hun eigen bewustzijnsvormen 66
Verwondering over het bestaan van een Eindeloos bewustzijn 70
Tot nieuw inzicht komen is verrassend 71

4. DE WERKELIJKHEID IS WONDERLIJKER DAN WE DACHTEN 75

Omslag in de benadering van de werkelijkheid 75
Alledaagse en open geest 79
Samenhang tussen het Ene, de bovenwereld en de onderwereld 80
Twee aspecten van materie 82
Twee relativiteitstheorieën 83
Alledaags bewustzijn, woordloos bewustzijn en universeel
bewustzijn 85

5. TIJDLOOSHEID 87

Tussentijdse verademing 87
De raadselachtige ervaring van tijdloosheid 88
Ervaringen van tijdloosheid 92
De beweging van het nu hier en daar 95
Het einde van de tijd in mijn persoonlijk leven 97

6. METTERDOOD 101

Langzaam op weg om de eigen dood onder ogen te zien 101
Ondoorgrondelijk mysterie van de dood 109
Overstijgen van de begrenzingen door de dimensies van
ruimte en tijd 110
Loslaten van verzet tegen lichamelijk verval 112
Met de dood lost de tijdruimtelijke dimensie van het leven op 116
Op de rand van de dood 119

7. HIERNUMAALS 123

Oeverloos gebabbel 123

Het hiernamaals als een – waar dan ook – tijdloos nu:

het hiernumaals 126

NAWOORD 135

Vita mutatur, non tollitur 135

LITERATUUR 137

INLEIDING

Pas als de dood hoogstpersoonlijk in het alledaagse leven bij ons langs komt en we van een geliefde of bekende afscheid moeten nemen of hebben moeten nemen, lijkt de gelegenheid daar om met de stervende zelf of met nabestaanden over de dood te praten. Maar we zijn het niet zo gewend en dat is jammer. Er is nauwelijks een gespreksonderwerp te bedenken dat intiemer is dan je eigen of andermans sterfelijkheid. Hooguit wordt gepraat over de manier waarop het leven gaat eindigen of is geëindigd en gaan de gesprekken over ziekte en aftakeling of het onverwachte ongeluk, over de aanstaande uitvaart en over andere hete hangijzers waaraan misschien het inmiddels door alle emoties toch al oververhitte verscheiden kan worden opgehangen. Zouden we ook niet van gedachte kunnen wisselen over wat het voor de betrokkene zelf betekent om dood te gaan: niet alleen over de emotionele verwerking van het sterven, maar ook over bijvoorbeeld de aloude vraag

- dat ofwel met de dood dan alles echt en voorgoed voorbij is;
- dan wel dat we kunnen hopen op een bestaan in een hiernamaals, waar we oude bekenden tegenkomen of waar we in het Aanschijn van de Allerhoogste ons Zijn oogverblindend Licht mogen laten welgevallen?

Zijn dit de twee enige opties? Hoe denken we daar eigenlijk met elkaar over?

En zou er tegen het stervensuur naast alle verdriet en angst ook plaats voor andere gevoelens zijn? Daarbij doel ik niet alleen op dankbaarheid voor wat was, of mogelijk ook op schuldgevoel vanwege tekortkomingen waarvan we ons net nog op het laatste nippertje van het leven bewust kunnen zijn geworden. Zou er ook geen ruimte in het hart ontstaan – al is het maar een sprankeltje – voor meer positieve gevoelens die met de overgang van leven naar dood gepaard zouden kunnen gaan? Veronderstel dat zoiets als bijvoorbeeld een hoopvol uitzicht nog tot het

misschien al uitgeputte brein zou doordringen, zou dat voor onszelf als stervende en daardoor ook voor de nabestaanden niet troostend en bemoedigend kunnen zijn?

Bij het doodgaan zijn vrijwel altijd tenminste twee partijen betrokken: degene die dood gaat en de nabestaande. Natuurlijk staat de stervende centraal in het hele proces. Ook in dit boekje dat stil wil staan bij de vraag wat er met de dood plaatsvindt, wil ik me in mezelf als stervende indenken en inleven. Als ik bij de nabestaande de indruk zou kunnen wekken of liever nog hem of haar ervan zou kunnen overtuigen, dat ik 'vredig' lijk heen te gaan, geeft dat de nabestaande een beter gevoel dan wanneer hij of zij slechts van mijn innerlijke worsteling of doodsstrijd getuige zou moeten zijn. Omgekeerd geldt ook: als ik als stervende weet dat de achterblijver er in bepaalde mate vrede mee kan hebben, maakt dat mijn sterven weer gemakkelijker. Zo helpen we elkaar de grote verandering draaglijker te maken.

Ik dacht dat de meeste mensen die gepensioneerd zijn, zich langzamerhand meer zouden gaan bezighouden met die allerlaatste grote stap die bij niemand van ons in de koude kleren gaat zitten, alhoewel uiteindelijk natuurlijk wel in de koude kleren. Maar nu lees ik in het dagblad *Trouw* (van 2 okt. 2019) de uitslag van een onderzoek onder nog werkenden, dat 52% het oneens is met de stelling: 'Na mijn pensionering wil ik meer aandacht besteden aan levensbeschouwing, filosofie, religie of spiritualiteit'. 19% van de ondervraagden is het er wel mee eens en nog eens 27% houdt zich liever nog op de vlakte en is neutraal. Dus ongeveer een op de vijf gepensioneerden zou min of meer geïnteresseerd in het onderwerp van dit boekje kunnen zijn.

Hoe te beginnen met een onderwerp zoals eens te moeten sterven? Eigenlijk ben je er misschien liever nog niet mee bezig. Maar nu je dit boekje in handen hebt, ben je mogelijk de twijfel voorbij.

Hoe ga je om met eigen negatieve emoties zoals doodsangst, verdriet en scheiding van wie je lief zijn? Zijn ze te vermijden of zou je ze in balans kunnen brengen met meer positieve emoties?

Van jongs af aan heb ik al een relatie met *Hadewijch*, de middeleeuwse mystica. Zij verbeeldt voor mij – met verwijzing naar eeuwigheids-

waarden – een dooreenmengeling van verlangen en verdriet, die bij mij in de verschillende leeftijdsperiodes wisselend zijn ingekleurd. Bij het lezen van alweer een nieuwe hertaling van haar strofische gedichten leg ik in mijn notitieboekje de aantekening vast:

‘Juist omdat we ons vaak overbelast voelen door negatieve emoties, zouden we meer ruimte voor de andere kant daarvan beschikbaar moeten stellen: ... het verlangen naar liefde, willen geven uit overmaat. Al zou dat slechts een heel klein spoortje van een gevoel van liefde bevatten, het is er. Laat ik de tijd nemen om juist daarop te focussen, waardoor het geringe spoortje misschien wel een ruisende beek of een vol stromende rivier wordt.’

Zonder ooit het oosten te hebben bezocht streefde Hadewijch als van nature om yin en yang in evenwicht te houden, zodat de donkere krachten in balans met de lichtere zouden blijven waardoor de af en toe toch heftige emoties niet konden exploderen.

Metterdood bevat een bonte mengeling van bestaande en eigen visies, gedachten, opvattingen, inzichten, gevoelens en ontboezemingen, hier en daar aangevuld met een enkel citaat van wie een besproken idee fraai hebben kunnen weergeven. Afwisselend is de tekst van het boekje nu eens meer analyserend, dan weer direct vanuit het hart geschreven. Nogal eens ook worstelend zoeken naar een zo treffend mogelijke formulering.

Af en toe zul je ook grepen uit mijn eigen leven tegenkomen. Ik wil in de zoektocht waarvan ik ook anderen deelgenoot wil maken, mijn eigen positie niet uitsluiten, maar juist mezelf erin meenemen. Het is een zoektocht naar de kern van waar het in de dood als sluitstuk van het leven om gaat. Een kern die eigenlijk niet in woorden is te vatten: de benadering ervan lijkt meer op een ontdekking die je van je stuk brengt en shockeert, maar je tegelijkertijd ook houvast geeft als een ankerpunt waarnaar je steeds wilt teruggrijpen om het als een diamant van alle kanten te bekijken, of liever: te bewonderen. De beschrijving daarvan voelt aan als dansen op een koord, een voortdurend wiebelend koord dat tussen twee ballonnen is gespannen, zwevend in de onmetelijkheid van de kosmische ruimte die zelfs mogelijk nog is te overschrijden.

Zich bezinnen op de dood vraagt erom iets in jezelf te overwinnen, een zekere schroom en af en toe ook twijfel (maakt het me niet somber? kan

ik me niet beter met de kwaliteit of de ‘leukere dingen’ van het leven bezighouden?).

Hier en daar wordt de tekst onderbroken door een opmerking van een gesprekspartner aan wie ik sommige tekstgedeelten wilde voorleggen.

Als lezer zullen je ongetwijfeld de herhalingen in de tekst opvallen, wat misschien als storend aanvoelt. Bij een poging ze te schrappen, bedacht ik me dat herhalingen ook vaak in gesprekken voorkomen en bij liefdesverklaringen tussen geliefden. Die herhalingen zijn dan functioneel: ofwel versterken ze de liefdesrelatie, ofwel wordt de onbedoelde zeurderigheid van de herhaling aanleiding om de relatie te beëindigen. In dat geval kun je het boekje aan iemand anders voor zijn verjaardag geven of zomaar. Nog een andere poging om de stijlfiguur van de herhalingen te rechtvaardigen: ze zijn steeds in een andere context geplaatst.

Ook kun je hier en daar uitweidingen aantreffen en vraag je je af: ‘Wat heeft dat stukje tekst nou nog met het onderwerp van het boekje te maken? Het leidt alleen maar af.’ Misschien dat dergelijke stukjes achteraf op hun plaats lijken te vallen en fungeren ze als een soort van breekijzer om de gedachten een beetje meer los te wrikken of even van hun vaste plaats te mobiliseren.

Voordat je het boekje gaat lezen, wil ik je de vraag voorleggen:

– Wat denk je dat er tijdens de overgang van leven naar dood plaatsvindt bij wie je tot dan toe was of meende te zijn? Wat betekent het voor jou om dood te gaan?

Ik leg deze vraag voor, zodat je bij lezing van dit boekje niet naar antwoorden zoekt op andere mogelijke vragen, zoals bijvoorbeeld: hoe denk je zelf te zullen gaan sterven of welke ceremoniën moet je vastleggen omtrent je eigen dood of die van anderen? Dan zouden thema’s aan de orde moeten komen zoals euthanasie, zelfbeëindiging van het leven, palliatieve sedatie, de keuze tussen crematie of een begrafenis, vervulling van laatste wensen in een bucketlijst e.a. Voor deze benadering werd in het tv-programma *Over mijn lijk* gekozen.