

OOG VOOR STERVEN(DEN)

Boeddhistische gebruiken & rituelen rondom sterven bekeken



Gustav Klimt, Death and Life, 1910/15 © Leopold Museum, Vienna, Inv. 630

Ancilla van Steekelenburg

Masterscriptie van de Masteropleiding Religiewetenschappen, Geestelijke Verzorging aan
de faculteit Filosofie, Theologie en Religiewetenschappen
van de Radboud Universiteit Nijmegen

Januari 2018

Samenvatting:

In dit onderzoek wordt onderzocht hoe boeddhistische zienswijzen en rituelen kunnen bijdragen aan het ritueel repertoire van geestelijk verzorgers in de omgang met zieken en stervenden. Allereerst heeft er een theoretische verkenning plaatsgevonden van o.a. het werk van Joan Halifax, die een vertaling van traditionele boeddhistische zienswijzen en praktijken naar de westerse context in de zorg voor stervenden maakte. Vervolgens hebben er zes gesprekken plaatsgevonden met zorgverleners met een boeddhistische achtergrond en werkzaam met stervenden. Uit het onderzoek blijkt dat er door een enkeling vaststaande boeddhistische rites worden uitgevoerd. Door alle respondenten wordt er zelf gemediteerd en gebruik gemaakt van geritualiseerde boeddhistische handelingen. Op verschillende manieren kan het boeddhistisch ritueel repertoire bijdragen aan de contemplatieve basisuitrusting van geestelijk verzorgers.

Father Death, Allen Ginsberg

Hey Father Death, I'm flying home
Hey poor man, you're all alone
Hey old daddy, I know where I'm going

Father Death, Don't cry any more
Mama's there, underneath the floor
Brother Death, please mind the store

Old Aunty Death Don't hide your bones
Old Uncle Death I hear your groans
O Sister Death how sweet your moans

O Children Deaths go breathe your breaths
Sobbing breasts'll ease your Deaths
Pain is gone, tears take the rest

Genius Death your art is done
Lover Death your body's gone
Father Death I'm coming home

Guru Death your words are true
Teacher Death I do thank you
For inspiring me to sing this Blues

Buddha Death, I wake with you
Dharma Death, your mind is new
Sangha Death, we'll work it through

Suffering is what was born
Ignorance made me forlorn
Tearful truths I cannot scorn

Father Breath once more farewell
Birth you gave was no thing ill
My heart is still, as time will tell.

(<https://genius.com/Allen-ginsberg-father-death-blues-annotated>)

INHOUDSOPGAVE

Woord vooraf.....	p. 6
1. Inleiding.....	p. 7
2. Theorie.....	p. 11
2.1 Rituelen.....	p. 11
2.2 Boeddhistische kijk op sterven.....	p. 13
2.3 Boeddhistische stervensrituelen en praktijken.....	p. 16
2.4 Het werk van Joan Halifax.....	p. 19
3. Methode van onderzoek	p. 27
3.1 Algemeen.....	p. 27
3.2 Literatuur.....	p. 27
3.3 Praktijk	p. 27
4. Onderzoeksresultaten.....	p. 30
5. Conclusies.....	p. 41
5.1 Discussie en aanbevelingen.....	p. 46
Literatuur.....	p. 49
Bijlage A: Aandachtsoefeningen.....	p. 52
Bijlage B: Het uiteenvallen van de elementen na de dood.....	p. 57

Woord vooraf

Voor u ligt het resultaat van een periode van verdieping in het onderwerp sterven en hoe met stervenden om te gaan. Aanleiding voor dit onderwerp was de dood van zowel mijn schoonmoeder en schoonvader afgelopen jaar enerzijds en anderzijds de gewekte interesse in het veld van rituelen. Het vak 'rituele expressie' gaf mij het inzicht in de kracht van rituelen en in de mogelijkheden tot creativiteit hierin.

Zolang ik me bezig houd met het boeddhisme, dat is nu zo'n 25 jaar, zoek ik naar de verbinding van boeddhistische met westerse inzichten en wereldse contexten. Vanuit deze interesse verzorg ik als gekwalificeerd trainer al lange tijd mindfulness- en compassietrainingen aan studenten en medewerkers in het onderwijs en binnen opvoedingscontexten. Wetend dat het boeddhisme, zoals zoveel levensbeschouwingen, een specialist is in wijsheid en praktijken omtrent de dood werd ik oprecht nieuwsgierig naar de toepassingen hiervan in de westerse maatschappij.

Ondertussen speelde de discussie over 'Voltooid leven' in de politiek, wat maatschappelijk, en ook binnen de colleges 'grondslagen geestelijke verzorging', leidde tot flinke discussies. Wat maakt dat mensen hun leven als voltooid beschouwen en wat is de rol van de geestelijk verzorger in dit proces?

In het meesterwerk van Gustav Klimt "dood en leven" op de omslag zien we dat op één persoon na, niemand de dood in de ogen kijkt; de mensen slapen en zijn zich niet bewust van de dood. De dood grijnst naar de levenden, oud en jong. Niemand zal aan de dood kunnen ontsnappen. De dood heeft vele betekenissen, zoals blijkt uit het gedicht van Allen Ginsberg, de Beat-generatiedichter die boeddhist werd en de dood o.a. als leraar en Boeddha ziet. Hoe zien we de dood? Door dit onderzoek ben ik me meer bewust geworden van de verschillende betekenissen van de dood.

Bij deze ben ik dank verschuldigd aan mensen die me in dit proces hebben gesteund, geïnspireerd, moed hebben ingeprint en me hebben kunnen verdragen. Allereerst de mensen met wie ik in gesprek ben geweest over hun indrukwekkende werkervaring en levenshouding. Het in dialoog treden met de respondenten vond ik een bijzondere ervaring. Bijzonder in die zin dat ik onder de indruk was van de diepgang, de gedrevenheid en bezieling die de geïnterviewden voor dit werk met stervenden hebben, wat mij in de gesprekken regelmatig ontroerde, raakte en opende. In het contact ervaarde ik derhalve zelf wat de respondenten ook in het zijn met de stervenden hopen te stimuleren en realiseren. Dank jullie zeer, door jullie ga ik nu ervaring opdoen in hetzelfde werkveld. Thomas Quartier bedank ik voor de opbeurende en vertrouwenwekkende begeleiding en voor het aanboren van passie voor rituelen en bezielend onderzoek doen. Anderen die me van feedback hebben voorzien, Kitty en Heino, dank voor alle moeite, aandacht en precisie. En uiteraard dank ik hierbij mijn geliefden Joost, Floris en Iris voor hun levendigheid en warme aanwezigheid.

Vele uren zat ik achter m'n laptop op onze zolder met uitzicht op een begraafplaats. Wanneer er een lijkstoet voorbijtrok, werd ik herinnerd aan het feit dat dit geen theoretisch onderwerp, maar een realiteit voor een ieder is.....

1. Inleiding

In deze tijd zijn veel mensen niet gebonden aan een specifieke geloofsovertuiging. Uit het onderzoek 'God in Nederland' (2016) blijkt dat er evenveel mensen binnen als buiten de kerk zijn die zich gelovig of spiritueel noemen. Bovendien is er een grote groep, 24% van de bevolking, die zich nauw verbonden weet met meerdere religies. In de beroepsstandaard Geestelijk Verzorger (2015, p. 7) komt naar voren dat de deskundigheid van de geestelijk verzorger gelegen is in het feit dat ze vanuit verschillende levensbeschouwingen kunnen handelen en competent zijn in het omgaan met levensvragen, morele kwesties, thema's rondom zingeving en spiritualiteit. Betekeniswetenschappers, zoals prof. Hans Schilderman geestelijk verzorgers in een college noemde, zijn bekwaam in de omgang met mensen op momenten waar de vanzelfsprekendheid van het dagelijks leven doorbroken is door ziekte, dood, verlies en afscheid. Momenten waarbij men grote verlatenheid of juist grote verbondenheid met anderen kan ervaren.

Voor, tijdens en na het overlijden, kan een ritueel een belangrijke rol spelen om met deze situatie om te kunnen gaan, zowel voor de persoon die sterft als voor de nabestaanden. Keirse (2003, p. 238) geeft aan dat in deze tijd van secularisatie veel (rouw)rituelen zijn gedegenereerd. Grimes (2000, p. 23) legt een verband tussen de ontkerkelijking enerzijds en het verdwijnen van de dood uit de publieke sfeer anderzijds. Waar religies een belangrijke plaats voor de dood inruimen lijkt er een vacuüm te ontstaan op het moment dat mensen zich niet meer committeren aan een bepaalde geloofsovertuiging. Halifax (2006, p. 26) ziet de dood als een bron die, door de eeuwen en culturen heen, de mogelijkheid tot transcendentie in zich heeft. Helaas is volgens haar bij velen deze bron opgedroogd en de mystiek verdwenen.

Carlo Leget beschrijft in "Van levenskunst tot stervenskunst" (2008, p. 75) de opkomst van de palliatieve zorg als reactie op de medicalisering bij het stervensproces. In dit licht gezien is het opvallend dat uit de laatste evaluatie van de Wet toetsing levensbeëindiging (Stichting Voorlichting Palliatieve Zorg, 2017) blijkt dat het aantal patiënten, dat bij niet-acuut overlijden in diepe sedatie wordt gehouden, is toegenomen van 18% in 2015 naar 37% in 2017. Het lijkt er dus op dat het sterven met meer medicatie gepaard gaat. De palliatieve zorg omvat echter naast de lichamelijke, ook de psychische, sociale en spirituele dimensie van het stervensproces. Omdat de palliatieve zorg zich vooral op de periode richt wanneer iemand ongeneeslijk ziek wordt, is de 'ars-moriendi', de stervenskunst, gericht op het stervensproces zelf. Hierdoor "kan spirituele zorg in de laatste levensfase vaak niet aansluiten op een bewust vormgegeven spiritualiteit in eerdere levensfasen." (p. 76). Dit onderzoek richt zich op het spirituele aspect van de palliatieve zorg, daar waar het specialisme van de geestelijk verzorger ligt (Richtlijn palliatieve zorg, p. 16). Hoe kan deze spirituele zorg vormgegeven worden door de geestelijk verzorger? In de richtlijn wordt de volgende definitie van spiritualiteit gehanteerd (p. 4):

Spiritualiteit is 'het levensbeschouwelijk functioneren van de mens, waartoe ook de vragen van zinverving en zingeving gerekend worden'. Het gaat bij spiritualiteit om alle mogelijke - van godsdienstige tot alledaagse bronnen van inspiratie. Voor sommige mensen ligt het accent hierbij op het gevoelsleven (bijv. bidden, genieten van de natuur, literatuur, muziek, kunst) of activiteiten (mediteren, rituelen voltrekken of zich inzetten voor een goede zaak), anderen beleven het meer intellectueel (contemplatie, studie). Spiritualiteit heeft invloed op het hele bestaan, is dynamisch, en heeft meer te maken met de bron van een levenshouding dan met een af te bakenen levensgebied.

De richtlijn raadt aan om direct vanaf het stellen van de diagnose oog te hebben voor het spirituele proces en de hulp van geestelijk verzorgers in te roepen, wanneer er sprake is van een existentiële crisis. Helaas is de actualiteit dat de geestelijk verzorger vaak te laat wordt ingezet bij de zorg voor stervenden. Zo is een geestelijk verzorger niet vanzelfsprekend onderdeel van een gespecialiseerd team voor terminale zorg in een ziekenhuis (Dobber, 2017, p. 6). De Nederlandse Zorgautoriteit stelt dat door dit feit de aandacht voor de spirituele dimensie in het nauw kan komen. De staatssecretaris van volksgezondheid geeft in juli 2017 in een brief aan de Tweede Kamer aan dat de geestelijk verzorger te weinig wordt ingezet, wat hij toeschrijft aan onbekendheid van de expertise die deze professionals in huis hebben. Er is dus nog werk aan de winkel aan het zichtbaar maken, het profileren en het positioneren van de competenties van een geestelijk verzorger op dit gebied.

Het gebruik maken van rituelen is een onderdeel van de spirituele zorg in de laatste levensfase. Een aantal maatschappelijke ontwikkelingen hebben hun weerslag op het ritueel handelen binnen de geestelijk verzorging (Quartier 2011, pp. 11-15). Quartier (2011, pp. 11-15) beschrijft de trend naar rationalisering, individualisering en diversifiëring. De trend naar rationalisering houdt in dat mensen vooral naar rationele verklaringen zoeken voor fenomenen. Dit heeft invloed op zingeving en ritualiteit, omdat deze moeilijk te verenigen lijken met rationaliteit. Een contingente ervaring kenmerkt zich door het geen rationele verklaring weten voor het ongewone dat plaatsvindt, voor dat wat een ontregelende uitwerking in ons leven kan hebben. De tweede maatschappelijke ontwikkeling is individualisering: veel mensen zijn niet meer verbonden aan een religieuze traditie en aan een sociaal netwerk dat gezamenlijk een levensovertuiging deelt. Mensen nemen elementen over uit verschillende religieuze en niet-religieuze overtuigingen. De derde trend is er één van diversifiëring, wat doelt op de diverse behoeftes en verzoeken die men heeft t.a.v. een geestelijk verzorger. Hierdoor is het werkterrein en het takenpakket van de geestelijk verzorger niet meer zo omlijnd en dit vraagt een specifiek antwoord op een specifieke vraag. Deze maatschappelijke ontwikkelingen vragen een variabel repertoire van de geestelijk verzorger, toegespitst op de situatie van de cliënt.

Een andere maatschappelijke ontwikkeling waar deze thesis op aansluit is de actuele discussie (Ministerie van V.W.S., 2016) over 'voltooid leven', die gaat over de vraag of het raadzaam is voor mensen met een structurele wens tot levensbeëindiging mogelijkheden te scheppen om dit op een goede, menswaardige manier te faciliteren (p. 3). In reactie op een onderzoek door de commissie Schnabel wordt er in de brief van het kabinet aandacht besteed aan preventieve maatregelen om in deze uitzichtloze situatie terecht te komen. Hierbij wordt speciaal verwezen naar het belang van het voorkomen van deze doodswens met een speciale verwijzing naar het "Nationaal Programma Palliatieve Zorg", waar mensen ook als ze zijn 'uitbehandeld' zorg krijgen op lichamelijk, psychisch, sociaal en spiritueel gebied (p. 10). Van Wijngaarden (2016) beschrijft voltooid leven als een proces van losraken en vervreemden van jezelf, de ander en de wereld, wat zich uit in: een diep gevoel van eenzaamheid, het gevoel er niet meer toe doen, een groeiend onvermogen tot zelfexpressie, geestelijke en/of lichamelijke moeheid van het leven en innerlijke afkeer van en weerstand tegen (gevreemde) afhankelijkheid. Deze gevoelens leiden tot spanning op de door Derx (2011) beschreven kenmerken van zingeving: doelgerichtheid, morele rechtvaardiging, competentie, eigenwaarde, begrijpelijkheid, verbondenheid en transcendentie. Omdat de geestelijk verzorger vooral bij een persoon in existentiële crisis geroepen wordt, zal de geestelijk verzorger een rol spelen in het voorkomen en begeleiden van dit beschreven proces. Als kerntaak wordt de begeleiding in het leren omgaan met contingentie gezien,

blijkt uit onderzoek van Smeets (2007, pp. 42-47). In de opleiding van geestelijk verzorgers (WO en HBO) is er aandacht voor kennis uit verschillende religies en vaardigheden op het gebied van het rituele, morele en narratieve domein. Hans Evers (2017, p. 3) schetst een ontwikkeling van de geestelijk verzorger als ambassadeur van gevestigde religies tijdens de verzuiling, via de rol van hulpverlener die wetenschappelijk verantwoord handelt m.b.v. best-practices naar de rol van facilitator die op micro, meso en macro niveau een rol vervult in oriëntatie en bezinning op het leven. De professie is duidelijk in beweging.

Ondanks de ontwikkelingen rondom ritueel handelen, hebben mensen in Nederland volgens Venbrux (2008, p. 3) behoefte aan rituelen, vooral bij grote overgangsmomenten in het leven zoals rondom geboorte en dood, waarbij een afscheidsritueel door veel mensen als waardevol wordt gezien. In de hedendaagse westerse samenleving zijn er minder vormen waar we op terug kunnen vallen rondom het sterven en bij rouw. Vraagt deze tijd om nieuwe rituelen, of kunnen traditionele rituelen een nieuwe betekenis krijgen? Grimes (2000, p. 4), de grondlegger van rituele studies, is van mening dat we, hoewel we veronderstellen dat we een nieuw ritueel creëren, dit vaak doen met reeds bestaand materiaal, afkomstig uit onze cultuur en traditie. Het proces van het ontwikkelen en aanpassen van rituele handelingen noemt hij ritualiseren. Riten zijn in beweging, als vloeibare processen. Ook beweert Grimes dat bij het creëren van nieuwe rituelen we ons moeten bedienen van minder conventionele rituele houdingen. "Zo kunnen we ten opzichte van de dood een minder abstracte, afstandelijke houding aannemen, maar juist een intieme relatie ermee opbouwen, door met de stervenden en doden te verblijven en te communiceren. Dan kan een dodenrite een viering worden". (Grimes, p. 281). Het vraagt moed van een geestelijk verzorger om zowel de sterfelijkheid van zichzelf als van die van een ander open in de ogen te kijken en creativiteit om tot een gepaste rituele handeling te komen.

Samenvattend is de huidige situatie er een waar minder mensen zich verbonden voelen met een bepaalde geloofsovertuiging en waar er sprake is van ontwikkelingen naar individualisering, rationalisatie en diversifiëring op het gebied van ritueel handelen. Dit terwijl er wel behoefte lijkt aan het vormgeven in het omgaan met sterfelijkheid, de realiteit van het sterven van onszelf en de ander. Mensen hebben minder connectie met traditionele rituelen. Bij de geestelijk verzorger, als facilitator bij oriëntatie en bezinning op levensvragen, ligt de taak van rituele begeleiding. Terwijl het geen vanzelfsprekendheid meer is om uitsluitend gebruik te maken van vaststaande traditionele rituelen, omdat dit vaak niet meer aansluit bij de doelgroep, ontstaat de vraag hoe dit ritueel repertoire van de geestelijk verzorger uitgebreid kan worden.

Wanneer we het boeddhistische spoor verkennen zien we dat er vanuit het boeddhisme veel aandacht is voor het feit dat we als mens sterfelijk zijn. Er zijn vele teksten in het boeddhisme die het stervensproces beschrijven. Het moment van sterven is een cruciaal moment in het boeddhisme, het wordt gezien als een kans om te ontwaken. Tijdens het leven is het belangrijk om je voor te bereiden op dit moment van sterven. Het besef dat alles vergankelijk is en niets onafhankelijk en op zichzelf bestaat is een centraal element in de boeddhistische visie. Meditaties gericht op het ontwikkelen van helder gewaarzijn zijn zowel essentieel voor het leven als voor het moment van sterven. Rituelen zijn geworteld en ingebed in een ruimere visie. Om boeddhistische rituelen te kunnen onderzoeken zal ik de boeddhistische gezichtspunten op sterven beschrijven. De kunst is om eeuwenoude en beproefde praktijken gepast over het voetlicht te brengen. Goleman en Davidson (2017, pp. 8-9) maken een onderscheid tussen het boeddhistische diepe en brede pad, dit splitsen ze verder uit in niveaus. Hierbij is niveau 1 het niveau van de meest intensieve beoefenaars, in niveau 2 zijn de oefeningen aangepast

aan een westerse levensstijl, niveau 3 haalt de contemplatieve oefeningen uit een spirituele context, zoals de bekende MBSR training en niveau 4 tenslotte is het meest versneden, in de vorm van appjes etc. Dit onderzoek bevindt zich vooral op niveau 2 en 3. Ik vermoed dat de rites en gebruiken uit het boeddhisme een bron kunnen zijn waar de geestelijk verzorger uit kan putten in het begeleiden van mensen die sterven. De relevantie van dit onderzoek is aldus gelegen in het feit dat door het uitbreiden van het ritueel repertoire van de geestelijk verzorger, wellicht uit de boeddhistische traditie, de kwaliteit van de zorg rondom sterven voor de patiënt en de nabestaanden kan verbeteren. Met dit onderzoek worden aldus de volgende **doelen** beoogd:

- Kennis en inzicht krijgen over het boeddhistische rituele repertoire en duidingspatronen.
- Inzicht krijgen in de praktijk van geestelijk verzorgers en andere zorgverleners met een boeddhistische achtergrond werkzaam met terminaal zieke personen en stervenden.
- Een bijdrage leveren aan de reflectie op rituele stervensbegeleiding vanuit boeddhistisch perspectief.
- Praktijksuggesties geven aan geestelijk verzorgers over
 - wat een door het boeddhisme geïnspireerde houding bij kan dragen aan rituele stervensbegeleiding
 - wat expliciet boeddhistische stervensbegeleiding zou kunnen betekenen.

Vraagstelling:

Hoe kunnen de boeddhistische zienswijzen en rituelen aan zieken en stervenden bijdragen aan het ritueel repertoire van geestelijk verzorgers?

Onderzoeksvragen:

- wat zijn de belangrijkste zienswijzen (beliefs) op de dood volgens het boeddhisme?
- welke boeddhistische rituelen (practises) zijn er voor het sterven?
- hoe kunnen deze duidingspatronen een verrijking zijn voor de praktijk van de geestelijk verzorger?

Alvorens in gesprek te kunnen gaan met zorgverleners die vanuit een boeddhistische achtergrond in het leven staan en werken met ernstig zieken en stervenden wil ik in hoofdstuk 2 een theoretische verkenning uitvoeren om deze interviews gericht te kunnen uitvoeren. Zo zal ik me verdiepen in bruikbare inzichten over rituelen, waarbij ik een keuze maak voor het overzichtelijke model van Quartier en de ruime visie op ritualiseren van Grimes, die zich ook in het boeddhisme verdiept heeft. Ook onderzoek ik in de literatuur wat de algemene boeddhistische principes zijn die z'n weerslag hebben op hoe er over sterven gedacht en met stervenden omgegaan wordt. En hoe deze visie vervolgens terug te vinden is in rituele gebruiken. Specifiek wordt er gebruik gemaakt van bestaande inzichten uit onderzoek over reeds eerder gedane aanpassingen van boeddhistische stervensbegeleiding aan de westerse cultuur zoals onderzocht en uitgewerkt door met name Halifax. Vervolgens staat in hoofdstuk 3 de methodologische verantwoording van dit onderzoek centraal. Deze vragen worden onderzocht bij zorgverleners met verschillende boeddhistische achtergronden, om zo een breed beeld te ontwikkelen van de ervaringen in dit veld. In het daaropvolgende hoofdstuk 4 worden de uitkomsten uit de interviews besproken aan de hand van topics. Afsluitend volgen in het hoofdstuk 5 de conclusies en aanbevelingen.

2. Theorie

"Riten moeten er zijn. (zei de vos tegen de kleine prins)

Wat is een rite? zei de kleine prins

Dat is een vergeten begrip, zei de vos. Een rite maakt dat de ene dag verschilt van de andere dagen, het ene uur van alle andere uren."

Uit: De kleine prins, Antoine de Saint-Exupéry

In dit hoofdstuk wordt het theoretisch kader beschreven waar het empirisch onderzoek op gestoeld is. Alvorens in te gaan op de eerste onderzoeksvraag schets ik het raamwerk waar vanuit naar rituelen wordt gekeken in dit onderzoek.

2.1 Rituelen

Thomas Quartier (2010, p. 7) beschrijft vier aspecten die het ritueel handelen van een geestelijk verzorger gemeen hebben: ieder ritueel *heeft* een bepaalde structuur, een interne structuur van een opeenvolging van handelingen. Hiernaast *geeft* een ritueel structuur, ook externe structuur genoemd, zo kan het sociale verbinding met de groep geven, een gedeelde ervaring creëren die mensen dichter naar elkaar brengt. Rituelen kunnen de mogelijkheid bieden om binnen vertrouwde kring sterke emoties te uiten. Wanneer er sprake is van een terminale ziekte is de hechting met de ander in verandering. Dit kan veel emoties oproepen, een gezamenlijk ritueel kan gelegenheid geven deze hechtingsrelatie te reorganiseren. Ook is er vaak sprake van een bepaalde rolverdeling: wie doet wat tijdens het ritueel. Durkheim stelde reeds vast dat ritueel handelen een bindende functie heeft voor de groep. Van de antropoloog Turner (1969) komen de begrippen "liminaliteit" en "communitas", die verwijzen naar het gegeven dat een scharniermoment in het menselijk leven een tussenstaat met zich meebrengt (liminaliteit), een fase tussen verleden en toekomst waarin een transitie plaatsvindt. Deze verandering leidt tegelijkertijd tot een levendige verbinding (communitas) met de naaste betrokkenen (Quartier 2010, p. 5). Rituelen hebben naast structuur ook betekenis. Onder interne betekenis wordt de herkenbaarheid van de rituele handelingen verstaan. Begrijpt men de verschillende symbolen, gebaren, teksten die in het ritueel gebruikt worden, kan men het plaatsen, is het duidelijk waar het naar verwijst? Dat waar de objecten en gebaren naar verwijzen wordt verstaan onder de externe betekenis, de transcendent werkelijkheid, buiten het concrete handelen (zie schema 1). Quartier beschrijft dat de transcendent betekenis vooral rondom stervensrituelen van belang is, omdat de dood vaak ervaren wordt als een contrastervaring die transcendent vragen oproept. Rituelen kunnen verwijzen naar zowel religieuze tradities als naar seculiere bronnen. Het ritualiseren van het levenseinde biedt een glimp in het mysterie van het leven, de dood en wellicht in het hiernamaals (Quartier, 2015, p. 1). Deze aspecten kunnen behulpzaam zijn in het onderscheiden en ontleden van rituelen en om passende rituelen te vinden die voldoen aan de behoefte van de cliënt. Volgens Quartier is de taak van de geestelijk verzorger hier om samen met mensen, zowel individueel als in groepsverband, te zoeken naar vormen en betekenissen waaruit ze geloof, vertrouwen, hoop en troost kunnen putten. Dit vraagt naast kennis om speciale antennes waarmee de geestelijk verzorger signalen van waarden en levensovertuigingen van de betrokkenen opvangt.

Schema 1. Basale aspecten van rituelen (Quartier, 2010, p. 7)

Structuur	intern	geordend
	extern	ordenend
Betekenis	intern	herkenbaarheid
	extern	refererend

Grimes (2000, pp. 5-6) benadrukt het belang van aandacht tijdens het ritueel. Hij spoort de ritueel begeleider aan om met volledige aandacht bij de situatie te zijn, dit verhoogt de kwaliteit van het ritueel bij overgangen. En ook; wanneer de zorgverlener er niet met de aandacht bij is, kan dit tot veel verwarring leiden bij alle betrokkenen bij rituelen bij belangrijke levenspassages. Een ritueel is een daad van verbeelding, die een voortdurende vernieuwde structuur vraagt. Dit creatieve proces van ritualiseren vindt niet slechts plaats in het hoofd, maar is ook belichaamd en sociaal (p. 4). Grimes stelt dat mensen het achteraf vaak betreuren, wanneer ze niet stil hebben gestaan bij belangrijke overgangsmomenten als een geboorte, het vieren van een huwelijk of bij het proces naar het sterven. Een overgangsritueel dient ervoor te zorgen dat wij op zulke momenten zowel spiritueel, psychologisch en sociaal volledig aanwezig zijn (p. 5).

Een overgangsritueel heeft een transformerend effect op de persoon zelf als wel op de omgeving van de persoon. Deze transformatie is niet zomaar een verandering, maar een metamorfose, waarna iemand nooit meer dezelfde is. Een overgangsritueel verandert alleenstaanden in gehuwden, kinderen tot volwassenen, kinderloze individuen in ouders en nog levende mensen worden voorouders (p. 6).

Smeets (2007, pp. 25-30) geeft aan dat geestelijk verzorgers in hun werk niet uitsluitend putten uit bronnen van eigen levensbeschouwelijke achtergrond. Er wordt belang gehecht aan het aansluiten bij de achtergrond van de ander. Tegelijkertijd neemt de zorgverlener de eigen geestelijke bagage mee. De kunst is hiertussen te laveren. De vraag die dan rijst is: "Hoe is de verhouding tussen de individuele behoeftes van de patiënt en de verschillende rituele tradities die een collectief handelen mogelijk maken dat met anderen gedeeld wordt?" (Quartier 2010, p. 4). In de praktijk blijkt dat het van belang is om een goede balans te vinden tussen beide. Het vraagt van de geestelijk verzorger om bij het vormgeven van de rituele begeleiding rondom sterven rekening te houden met de volgende factoren:

- de levensbeschouwelijke achtergrond van de cliënt
- de levensbeschouwelijke achtergrond van de familie
- de levensbeschouwelijke achtergrond van de geestelijk verzorger
- de levensbeschouwelijke achtergrond van de instelling
- de mogelijkheden die de concrete situatie en het werkveld bieden (Quartier 2010, pp. 10-14)

In dit onderzoek gaat het om de zorgverlener met een boeddhistische achtergrond. In hoeverre speelt deze achtergrond impliciet of expliciet een rol in de houding, in het contact met de stervende en diens familie? Veel oudere patiënten hebben een christelijke achtergrond, al dan niet kerkelijk of praktiserend; wat doet een boeddhistisch begeleider hiermee? Quartier (2011, p. 37) differentieert tussen deductief en inductief ritueel handelen. Wordt er gehandeld vanuit de visie en werkwijze van een traditie dan is dit deductief. Wanneer er vanuit de visie en ideeën van de stervende en omgeving gehandeld wordt dan is het inductief. Deze beweging tussen traditioneel en situationeel handelen kan een wisselwerking teweeg brengen. Grimes (2000, p. 13) maakt een onderscheid tussen de rituele loodgieter en de rituele wichelroedeloper. De rituele loodgieter heeft ten opzichte van rituelen een praktische insteek; dat wat de vorige keer werkte kunnen we nu opnieuw doen, of je gaat er samen voor zitten en bespreekt hoe het ritueel vorm krijgt. De rituele wichelroedeloper is meer aftastend en sensitief, afwachtend en laat de rituele handeling vanuit de situatie ontvouwen, met oog voor detail. Afgestemd ontstaat de interventie in de situatie.

Grimes hanteert verschillende begrippen omtrent het ritueel handelen:

Het begrip "**ritueel**" wordt door Grimes niet gebruikt, behalve als een cognitief metabegrip die het mogelijk maakt om rituele handelingen te kunnen analyseren

Rite: Volgens Grimes is dit traditioneel ritueel handelen. Het gaat hier om handelingen die rituele experts uitvoeren en die in een bepaalde traditie staan.

Ritualiseren: Proces waarin nieuwe symbolen en betekenissen kunnen ontstaan, afkomstig uit verschillende levensbeschouwelijke achtergronden, waarbij een nieuw ontwikkelde handelingen vorm krijgen.

Ritualisatie: De gebruiken in een bepaalde context, de impliciete, alledaagse rituele handelingen die je waarneemt. (Grimes, 1990, p. 10)

Samenvattend kan gesteld worden dat in deze paragraaf verschillende theoretische concepten en definities rondom rituelen zijn beschreven, waarbij de aspecten van rituelen gebruikt gaan worden in het analyseren van rites en ritualisaties die in de interviews besproken worden.

2.2: Boeddhistische kijk op sterven

'De hele boeddhistische leer kun je in vijf woorden samenvatten: zo is het niet altijd', Jack Kornfield

'Dead is one of the most precious experiences in life. It is literally a once-in-a-lifetime opportunity', Andrew Holecek

In deze paragraaf ga ik in op de onderzoeksvraag; wat zijn de belangrijkste zienswijzen (beliefs) op de dood volgens het boeddhisme? Om deze eerste vraag te kunnen beantwoorden verdiep ik me hier in de visie van het boeddhisme op sterven.

Net zomin als hét christendom bestaat, is er sprake van hét boeddhisme. Het boeddhisme kent een lange geschiedenis, van zo'n 2500 jaar waarin er veel gelaagdheden en varianten zijn ontstaan. De verschillende boeddhistische scholen kunnen worden ondergebracht in de Theravada (de oudste leringen of het Kleine Voertuig), Mahayana (het Grote Voertuig) en Vajrayana (het Diamanten Voertuig). Ook zijn er culturele verschillen, zo wordt er in Azië meer nadruk op de betekenis van karma gelegd en in het westen speelt gewaarzijn een grotere rol. In de visie is op een aantal punten overeenstemming binnen de verschillende scholen. Over het algemeen wordt hier een moderne interpretatie gegeven van de verschillende tradities. De boeddhistische leringen en praktijken zijn erop gericht mensen te helpen

om eerst een kalmer, meer geïntegreerd en compassievolle persoonlijkheid te ontwikkelen en vervolgens te ontwaken en bewust te zijn van alle verwarring en misleiding die gehechtheden en lijden veroorzaken (Harvey, 2013, p. 2). Het bewustzijn van de dood, de vergankelijkheid en eindigheid van het leven zijn zeer belangrijke aspecten binnen het boeddhisme. Ieder mens heeft te maken met de realiteit van lijden, verlies, verandering, ouderdom, ziekte en de dood. De weerstand tegen de realiteit van vergankelijkheid is een bron van lijden. Het ontwikkelen van compassie zowel voor jezelf als voor de ander is vanuit boeddhistische perspectief tijdens het leven alsook tijdens het sterven essentieel. Het sterven is een belangrijk moment en de familieleden en andere betrokkenen kunnen een rol spelen om de stervende een 'goede dood' te bezorgen. Vanuit het principe van wedergeboorte wordt de dood gezien als de belangrijkste 'crisis' van het leven. Het ideaal is te sterven in een kalme, wakkere geestestoestand, terugdenkend aan goede daden. Emoties als angst of woede zijn niet bevorderlijk voor deze overgang (Harvey, 2013, p. 281).

Volgens Buswell (2004, p. 203) gaat ook voor boeddhisten de dood gepaard met veel onzekerheden. De dood herinnert eraan dat de opeenvolging van wedergeboorten geen garantie geeft op vooruitgang richting het realiseren van nirvana, in de betekenis van bevrijd uit de cyclus van wedergeboorten. In feite is ieder bestaan doordrongen met verschillende vormen van lijden en is het extreem moeilijk om geen karma, verder lijden, te produceren. Alle boeddhistische scholen zijn gefundeerd op de vier edele waarheden, die definiëren dat het centrale probleem van de mensheid lijden is en geven aan hoe dit lijden overwonnen kan worden. Dit lijden wordt traditioneel gezien als viervoudig: bij geboorte, ouderdom, ziekte en dood.

De vier edele waarheden: (Prebish en Keown, 2006, pp. 42-43)

1. Het leven is lijden
2. Lijden wordt veroorzaakt door gehechtheden in vele vormen
3. Lijden kan beëindigd worden
4. Er is een leerweg leidend naar het einde van lijden

Andere gedeelde basisprincipes zijn de drie kenmerken van bestaan (Prebish en Keown, p. 57). Dit houdt in dat alle geconditioneerde fenomenen 1. vergankelijk (annica), 2. lijden (dukkha) en 3. leeg van een zelf (anatta) zijn. Dit laatste kenmerk van bestaan duidt erop dat er niets als een blijvende, onafhankelijke, onveranderende kern of ziel van een mens kan worden aangewezen. De mens is volgens de Boeddha samengesteld uit vijf componenten (of skandha's in het Sanskriet): 1) het fysieke lichaam, 2) de gevoelens en sensaties, 3) perceptie 4) mentale formaties en 5) bewustzijn.

Centraal in het boeddhisme staan ook de contemplatie op de 'vier gedachten die de geest transformeren' als voorbereiding op de dood (Holec, 2013, p. 22):

1. Het leven is kostbaar, moeilijk te verkrijgen en makkelijk te verliezen.
2. De wereld en haar inwoners zijn vergankelijk, de dood komt zonder waarschuwing, dit lichaam zal een lijk worden. Op dat moment zal alleen de leer me kunnen helpen, daarom moet ik met volharding oefenen.
3. Wanneer de dood komt, ben ik hulpeloos. Omdat ik karma creëer, moet ik negatieve daden vermijden en mezelf wijden aan positieve acties. Ik zal mezelf dagelijks onderzoeken.
4. Vrienden, bezittingen en comfort zijn de oorzaak van de drie vormen van lijden; passie, agressie en onwetendheid. Daarom moet ik verlangens en gehechtheden doorsnijden en verlichting bereiken door standvastigheid.

Door vertrouwd te raken met deze vier gedachten, is men niet zo snel uit het lood geslagen wanneer er iemand stervende is en kan men met een krachtige en stabiele geest aanwezig zijn bij de stervende. Deze stabiliteit heeft een natuurlijke uitwerking tot het stabiliseren van de geest van de stervende, wat behulpzaam kan zijn als alles om en in degene uiteenvalt (Holecek, 2013, p. 25). Alles vindt plaats in de geest. Zoals Sogyal Rinpoche (1995, p. 28) stelt: "The still revolutionary insight of Buddhism is that life and death are in the mind, and nowhere else. Mind is revealed as the universal basis of experience - the creator of happiness and the creator of suffering, the creator of what we call life and what we call death".

Op het moment van sterven, dat ieder moment kan plaatsvinden, zal alleen de beoefening behulpzaam zijn (Buswell, p. 265). De kans om als mens herboren te worden is klein en aangezien mensen bevoorrecht zijn in het kunnen krijgen van boeddhistische leringen waarmee ze bevrijding kunnen realiseren, wordt het menselijk bestaan als bevoorrecht en kostbaar beschouwd. Men kan immers, afhankelijk van het karma, ook herboren in een andere bestaanswereld waar lijden bestaat, zoals het hellenrijk, het rijk van de hongerige geesten, het dierenrijk, het jaloerse godenrijk of het godenrijk. Van hieruit is de importantie te verklaren voor de leringen over het 'tussenstadium' (bardo), de periode tussen twee levens in, waar het bewustzijn de overgang maakt van het ene naar het andere lichaam. Het idee is dat het bewustzijn beïnvloed kan worden naar een gunstige wedergeboorte, zoals naar het mensenrijk. Harvey (2013, p. 282) beschrijft hoe in het traditioneel Tibetaans Vajrayana boeddhisme het "Tibetaans Dodenboek" wordt voorgelezen aan de gestorven persoon om deze te gidsen door de negenenveertig dagen tussen twee levens in, de bardostaat. Dit kan behulpzaam zijn om los te komen van gehechtheden aan o.a. lichaam, familie, spullen, plaatsen, emoties, ideeën etc. De geest heeft de neiging om vanuit onwetendheid vast te houden, in de bardostaat is de neiging om zich vast te houden aan een manifestatie, een nieuwe fysieke bestaansvorm, als grote drijvende kracht aanwezig. Wanneer men vrij is van gehechtheid kan men bevrijd worden van karma en een nieuwe wedergeboorte. Ook kan het zelfs leiden tot bevrijdend inzicht. Op het moment van sterven ervaart iedereen de stralende Tathagata-garbha, het gewaar zijn dat vrij is van verwarring en afgestemd is op de natuur van de realiteit. De meeste mensen herkennen deze oorspronkelijke staat niet en keren zich hiervan af om in de tussenstaat terecht te komen waar ze een terugblik op hun acties in het leven krijgen. Afhankelijk van het karma van de gestorvene, wordt degene gedreven naar een nieuwe geboorte. In de boeddhistische visie volgen momenten van bewustzijn elkaar op, ook over de grenzen van leven en sterven. Zo gezien is er geen elementaire onderbreking in dit voortdurende proces van bewustzijn van het huidige leven naar het volgende leven. Buswell (2004, p. 205) beschrijft de visie dat de staat van geest die men op het moment van sterven heeft het vervolg actief beïnvloedt, kan leiden tot de overtuiging dat het ware doel van alle beoefening de voorbereiding van dat finale moment is.

Het antwoord op de vraag: "Wat gaat er over van het ene bestaan naar het andere?" is te vergelijken met een kandelaar met enkele kaarsen. De kaarsen symboliseren een individueel bestaan. Met de vlam van de eerste kaars wordt de tweede kaars aangestoken, waarna de eerste kaars gedoofd wordt ('sterft'). Met de tweede kaars wordt de derde aangestoken, met de voorlaatste de laatste. Als tenslotte de laatste kaars brandt en de andere kaarsen gedoofd zijn, kan men dan zeggen dat het vuur van de eerste kaars verschillend is van of identiek aan het licht van de laatste kaars? Het is noch verschillend noch identiek, maar in afhankelijkheid ontstaan. Energie of informatie is doorgegeven van de ene kaars naar de andere. Zo wordt ook de ene bestaansvorm door de voorafgaande bepaald (BUN, 2008, p. 6).

Het subtiële bewustzijn is gevormd door eerdere daden, zowel positieve als negatieve gewoontepatronen, het is in ons eigen voordeel om zoveel mogelijk positieve gewoonten te ontwikkelen. De Boeddha zegt hierover in de Mahanamana Sutta: "Just as oil rises to the top of a pot submerged in water, your virtue, your goodness, your faith or generosity will rise to the top and that is what will carry you to your next destination" (Holecsek, 2013, p. 16).

Het moment van sterven vindt volgens de boeddhistische Vajrayanavisie later plaats dan het moment waarop door westerse medici de dood wordt vastgesteld (BUN, 2008, p. 20). Nadat de ademhaling is opgehouden en de hersenfunctie ophoudt is het innerlijke proces waarbij subtiële functies van de geest oplossen nog gaande. De subtiële bewustzijnsenergieën trekken zich terug in het hartchakra ter hoogte van het hart, waar zich een knooppunt van energiekanaalen bevinden. Wanneer ook deze subtiële energieën en bewustzijn oplossen kan de stervende een ervaring hebben van helderlicht-bewustzijn, oftewel de 'natuur van de geest'. Wanneer dit, door de beoefening van meditatie herkend wordt als de ware aard van de geest, kan men ontwaken en boeddhachap of verlichting bereiken. Zie voor een uitgebreide beschrijving van deze visie op het sterven in bijlage 2.

Concluderend kan aan het eind van deze paragraaf gesteld worden dat voor alle boeddhistische scholen geldt dat het bewustzijn van de sterfelijkheid, de vergankelijkheid en het lijden van belang wordt geacht. Volgens de boeddhistische visie bevordert het sterven met een kalme, positieve geestesgesteldheid een gunstige wedergeboorte. Het aanwezig zijn met een stabiele gemoedstoestand bij de stervende heeft invloed op de gemoedstoestand van de stervende zelf. Het moment van sterven vindt volgens het Vajrayana boeddhisme plaats wanneer het subtiële bewustzijn het lichaam heeft verlaten. Hiermee is de eerste vraag 'wat zijn de belangrijkste zienswijzen (beliefs) op de dood volgens het boeddhisme?' theoretisch behandeld. Uit deze theoretische verkenning zijn de thema's 'persoonlijke spiritualiteit' en 'voorbereiding op het sterven' gedestilleerd om in het empirisch onderzoeksdeel te exploreren.

2.3 Boeddhistische stervensrituelen en praktijken

'Als je doodgaat voordat je doodgaat, ga je niet dood als je doodgaat' Zesde patriarch Hui Neng

Na de belangrijkste zienswijzen op de dood te hebben besproken, ga ik in de volgende paragraaf onderzoeken welke stervensrituelen en praktijken er in het boeddhisme zijn.



Figuur 1: Bel en vajra, symbolen van wijsheid en compassie.

In het boeddhisme zijn veel rituelen aanwezig, van meditatie tot het brengen van offerandes, van het groeten met de handpalmen tegen elkaar, tot het afnemen van de toevluchtsgelofte aan de Boeddha, de gemeenschap en de leringen. Vooral het Vajrayana of Tibetaans Boeddhisme is rijk aan rituelen en ceremonies en maakt veelvuldig gebruik van attributen als de vajra, die compassie symboliseert, en de bel, die staat voor wijsheid. (Prebisch en Keown, p. 129) Op het gebied van rituelen rondom de dood en de overgang naar het volgende bestaan heeft het boeddhisme veel te bieden. Ook zijn er veel oefeningen die de dood als thema hebben, bedoeld als voorbereiding op de dood. Boeddhisme heeft reeds vele culturele aanpassingen doorstaan, de

laatste 50 jaar staat het boeddhisme voor de grote uitdaging zich een plaats te verwerven in het westen. Buswell (2004, p. 204) beschrijft een voorbereidende oefening op de dood, waarbij het doel is zich te bevrijden van de gehechtheden aan het bestaan en opmerkzaamheid te oefenen in de drie kenmerken van bestaan. Hierbij contempleert men op de dood als: beul, als de bederver van alle vormen van geluk

en succes, als onvermijdelijk voor iedereen, onafhankelijk van de macht en positie die iemand heeft, als dichtbij, komend zonder waarschuwing en veroorzaakt door een oneindig aantal oorzaken, als het einde van een betrekkelijk korte levensduur en als een constante in het leven. Van een andere oefening (Buswell, p. 205), waarbij men het verval van een dood lichaam aanschouwt, wordt gezegd dat de meditator na deze oefening geen angst maar juist vreugde voelt doordat hij of zij de realiteit van de dood in de ogen heeft gezien. In een onderzoek van de Boeddhistische Unie Nederland, (BUN,2008) is er een overzicht gemaakt van de gebruiken vanuit de verschillende boeddhistische tradities in Nederland. Al is dit onderzoek geen handleiding en claimt het niet een compleet overzicht te geven, een paar rituelen en gebruiken zal ik hier noemen. Bij het cultiveren van een helder bewustzijn, om te kunnen sterven met een positieve geestesgesteldheid, is het tijdig oplossen van problemen of conflicten van belang. Hiertoe beschrijft Christine Longaker in "Facing death and finding hope" een schrijfoefening (1997, pp. 90-93) waarin onopgeloste zaken in relaties kunnen worden geventileerd door het schrijven van (fictieve) brieven waarin men toewerkt naar het geven en/of krijgen van vergeving aan en van de ander. Om te kunnen leven en sterven zonder residu. Om het verlangen naar een nieuw bestaan te dempen zijn er binnen het Theravada Boeddhisme een groot aantal meditaties en contemplaties ontwikkeld, zoals het contempleren op de eindigheid van het bestaan, het ontwikkelen van gelijkmoedigheid en het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid. Ook worden er recitaties uitgevoerd waarbij er toevlucht genomen wordt in de Boeddha, de boeddhistische leer en de spirituele gemeenschap, hierbij kan een afbeelding van de Boeddha in het zicht van de stervende geplaatst worden. Binnen de zen-traditie (Mahayana) komen we tegen dat het wordt afgeraden om de stervende persoon voor het sterven nog aan te raken, om zo het loslaten, onthechten en afstand nemen te bevorderen. Hierbij is het ook beter om af te zien van 'versuffende' medicatie bij pijnbestrijding, dit in verband met het belang dat gehecht wordt aan een heldere geestestoestand. Binnen het Tibetaans-Boeddhisme is het praktiseren van phowa een mogelijkheid. Hierbij wordt het bewustzijn naar een zuiver boeddhagebied overgebracht doordat de stervende of een andere beoefenaar zich voorstelt hoe de subtiële energie van het bewustzijn het lichaam via de kruin verlaat en naar een zuiver boeddhagebied wordt getransporteerd. Ook kan het stervensproces ondersteund worden door de beoefening van tonglen, de beoefening van het lijden van anderen op je nemen en liefdevolle vriendelijkheid en compassie terug te geven, op het ritme van de adem. Tonglen kan zowel tijdens het stervensproces gedaan worden voor en door de stervende, als voor en door de zorgverlener, als na het sterven voor de overledene. Om de overledene te helpen een helder bewustzijn te bewaren en om degene te ondersteunen bij de verwarrende ervaringen in de bardo worden er lichtofferandes aangeboden. De stervende zelf wordt gestimuleerd en herinnerd te mediteren, mantra's te reciteren of te visualiseren. Mantra's hebben verschillende betekenissen en intenties; zo blokkeert de mantra "Om Mani Padme Hum" de weg naar een wedergeboorte met lijden en zijn er mantra's gericht op o.a. bevrijding, een gunstige wedergeboorte, voor zuivering, genezing en bescherming (Holecek, 2013, p. 413). De hele sfeer is erop gericht de persoon in rust en vrede over te laten gaan, waarin de zelfloosheid wordt benadrukt. Rituelen kunnen hierin ondersteunend zijn, maar ook hier moet niet aan worden gehecht. Materiële uitingen zoals het branden van kaarsen en wierook zijn van secundair belang. Positieve gedachten aan daden en kwaliteiten uit het leven worden gestimuleerd en de persoon wordt aangemoedigd om negatieve emoties en gedachten los te laten. Waarbij altijd geldt dat de stervende zelf zijn of haar eigen gids is.

Grimes (2000, p. 224) stelt dat boeddhistische meditatie in wezen een dodenrite is.

Meditatiebeoefening is het opmerkzaam zijn, precies op de scheidslijn tussen leven en dood, zonder aan

het leven vast te klampen alsof het leven 'het goede' is en zonder de dood af te wijzen alsof de dood 'het slechte' is. Een bekende boeddhistische uitspraak luidt: "Je weet nooit wat er eerder plaatsvindt, je volgende ademhaling of je volgende leven." Iemands overgaan in het boeddhisme is als de grote metafoor van iemands leven. Alhoewel meditatie primair over het leiden van het leven gaat, in het hier en nu, is het leven onlosmakelijk verweven met de dood. Zo wordt, volgens Grimes (p. 225), meditatie een geritualiseerde manier om je voor te bereiden op het sterven.

Het ademen is in Aziatische meditatietradities doelbewust geritualiseerd. Het inademen en het uitademen wordt geteld of verbeeld als een kleur, of als een bepaalde substantie. Ook over de ruimte tussen het ademen in wordt gecontempleerd. En zo krijgt iedere ademteug de aandacht, alsof het de laatste is. Omdat het doel van de beoefening het uitbreiden van het meditatieve gewaarzijn is, is het niet overdreven te stellen dat het volgen van de ademhaling een rituele voorbereiding op de dood is.

In het Tibetaans (vajrayana) Boeddhisme wordt expliciet gesproken over de verschrikkingen van op een 'slechte' manier sterven. Grimes (p. 226) noemt de beoefening van phowa 'de kunst van het sterven', als middel om door de verschillende niveaus van de bardostaat te gaan die men betreedt bij het overlijden. Hij noemt het Tibetaans Dodenboek niet alleen een beschrijving van afschrikwekkende scènes na de dood, maar tevens eens handleiding om te navigeren door de staat van desoriëntatie, onvermijdelijk zowel tijdens als na het sterven. Waar zen boeddhisten vooral de nadruk leggen om tijdens het stervensmoment in het hier en nu aanwezig te zijn, focust het Tibetaans Dodenboek zich op de cyclus van sterven en herboren worden. Beiden hebben volgens Grimes een voorbereidende functie. Het horen en lezen van deze inhouden ritualiseert het leven van de beoefenaar, zodat men kan leven met een verhoogd bewustzijn van de dood. Interessant is wat Grimes zegt over het dominante beeld in het westen over de scheidslijn tussen leven en dood (p. 251). "Het Europees Amerikaans Westers denken is vrij dogmatisch in het geloof dat de scheidslijn tussen leven en dood helder en definitief is." Dit beeld wordt ondersteund door de visie in een scheiding tussen het zelf en de ander. "Een centraal Westers dogma is dat van een afgescheiden zelf." En: "zoals bij alle rituelen, verdichten ook de rituelen rondom de dood het wereldbeeld van een persoon, de aannames die iemand heeft over de werkelijkheid en het doel van het menselijk bestaan." De dodenrites zijn gegrond in de antwoorden die we geven op vragen over de natuur van de realiteit en de constituties van het zelf. Naar aanleiding van een ritueel voor de zielenrust van een lang geleden overleden meisje oppert Grimes dat we de mogelijkheid kunnen overwegen dat er wel eens meer dan twee en zelfs drie dimensies zouden kunnen zijn. "Het is over de hele wereld een wijdverspreide visie dat de overledenen gevoelig zijn voor beïnvloeding door rituele handelingen, misschien zijn ze zelfs *slechts* gevoelig voor rituele handelingen" (p. 254). Hier wordt duidelijk dat de rituele handelingen niet los staan van de visie op de realiteit. Dit onderzoek beperkt zich tot rituelen bij het stervensproces en gaat verder niet in op rituelen en ceremonies na het sterven.

Van Baar beschrijft (2014, p. 22) dat er volgens de boeddhistische visie ieder moment sprake is van sterven en weer geboren worden bij het ontstaan van een gedachte of emotie. Voor het opkomen van een gedachte of emotie is er een moment van leegte, openheid, dharmakaya. Vanuit deze vormloze ruimte ontstaat een impuls, een spontane expressieve potentie. Wanneer men deze impuls met rust laat, dan bevrijdt men deze in de onbegrensde ruimte van dharmakaya. Wanneer men deze impuls echter volgt met emotionele betrokkenheid, dan ontstaat er een gedachte of emotie. Hiermee heeft onze mogelijkheid om te kunnen denken en voelen gestalte gekregen en hiermee wordt onze projectie

van de wereld gevormd. In de zitmeditatie wordt dit geoefend door na de uitademing (het loslaten en sterven) te rusten in de opening voordat de inademing (als een geboorte) zich aandient. Door op deze wijze gewend te raken zich te richten op de ruimte van het interval zou de dualiteit tussen leven en dood overstegen kunnen worden. Dit kan een transcendente ervaring zijn waarin men vertrouwd kan raken met de boeddhanatuur en leegte als eigen aan de natuur van de geest.

De verschillende aspecten van meditaties komen soms samen in een ceremonie voor de zieken. Zo bestaat er in verschillende boeddhistische scholen de Maitri Bahvanaceremonie, waar verschillende elementen in een bepaalde volgorde beoefend worden. Er wordt gestart met meditatie, dan het voorlezen van een tekst van de leraar, vervolgens het noemen van de namen van wezens voor wie de beoefening in het bijzonder is bestemd met eventuele vermelding van de aandoening(en), dan tonglen, dan het gezamenlijk lezen van een tekst, om af te sluiten met meditatie. Echter, hoeveel rites en ritualisaties er ook zijn, in het handboek "Preparing to Die" geeft Holecek aan dat "misschien de beste manier om de ander te helpen bij het sterven degene onvoorwaardelijk lief te hebben, te accepteren zoals hij of zij is en tenzij er een expliciete uitnodiging naar is, houd je je visie over de dood voor jezelf" (p. 66). Dit sluit goed aan bij de boodschap van Joan Halifax die in de volgende paragraaf wordt besproken.

Samenvattend kan over de vraag 'welke boeddhistische stervensrituelen en praktijken zijn er?', vanuit theoretisch perspectief gezegd worden dat het boeddhisme veel praktijken heeft om de visie over de dood vorm te geven. Zowel Grimes (2000) als van Baar (2014) als Buswell (2004) zien een verband tussen de verschillende meditatieoefeningen en het voorbereiden op de dood. Meditatie gezien als ritualisatie, soms ingebed in ceremonies, veelal echter los gepraktiseerd. De praktijken van 'ars moriendi' zijn, zoals we gezien hebben door het leven verweven. Naast deze algemene theoretische verkenning van het landschap van boeddhistische stervensrituelen, wil ik nu inzoomen op het werk van Halifax, omdat in haar werk een duidelijke vertaalslag naar westerlingen in het algemeen en zorgverleners met stervenden in het bijzonder heeft plaatsgevonden.

2.4 Het werk van Joan Halifax

In veel spirituele leringen verdwijnt de kloof tussen leven en dood en ontstaat er een geïntegreerde energie die niet kan versplinteren. We kunnen zo leven en beoefenen dat de dood een natuurlijk overgangsritueel wordt, de voleindiging van ons leven, of zelfs de ultieme bevrijding (Halifax, 2008, p. 14).

Dr. Joan Halifax is antropoloog en sinds 1960 praktiserend boeddhist in de zentraditie. Ze is oprichter, abt en hoofdleraar van het zenklooster 'Upaya Zen Center' en betrokken in veel maatschappelijke trajecten als voorloper in het westers geëngageerd boeddhisme, waarin ze vooral bekend is door haar werk met stervenden. Vanuit haar academische achtergrond kent ze de psychologische aspecten van het sterven, als boeddhist brengt ze compassie en een variëteit aan visie en oefeningen over vergankelijkheid en dood in. Dit komt allemaal samen in haar werk om het lijden van de stervenden en hun omgeving te transformeren (Keown & Prebisch, 2007, p. 387). Hoewel Halifax abt is van een zenklooster, maakt ze in haar werk met stervenden ook gebruik van de zienswijzen, praktijken en rituelen uit andere boeddhistische richtingen zoals uit de vipasyana en het vajrayana boeddhisme, waarmee ze ook binnen het boeddhisme een verbindende en activerende rol speelt. Halifax beschrijft in haar boek "Being with dying", in het Nederlands vertaald als: "De laatste woorden van liefde" (2008),

haar visie en grondslagen voor de training voor hulpverleners en stervenden. Zij heeft zich laten inspireren door Bernie Glasman, de oprichter van de Zen Peacemaker Orde en zijn "Drie Basisbeginselen voor vrede": niet-weten, aanwezig zijn en liefdevol handelen. Voor Halifax zijn dit de belangrijkste pijlers geworden voor beoefening bij stervenden (2008, p. 17). In deze paragraaf werk ik deze begrippen uit.

Niet weten

Het eerste basisbeginsel 'niet weten' gaat over het loslaten van vaststaande ideeën over anderen en onszelf en ons openstellen voor de 'spontane beginnersgeest'. Wanneer we te maken krijgen met de dood van onszelf of de ander treden we het rijk van het 'niet weten', dat ook wel de beginnersgeest genoemd wordt, binnen. Door ons allerlei vragen te stellen over hoe het stervensproces zal zijn en wat ons na de dood te wachten staat, vragen waar geen antwoorden op zijn, wordt niet-weten geboren. De houding van niet-weten wordt gekoppeld aan het loslaten van concepten, kennis, van mentale constructen, vooronderstellingen en speculaties die we hebben over o.a. de dood. De dood als overgave aan het onbekende. Het is een verwijzing naar 'de wijsheidsgeest van verlichting', de ware aard van onze geest, met als kwaliteiten openheid, helderheid, het is onvoorstelbaar, vertrouwenwekkend en alles doordringend. Het bekende achterlaten en het onbekende te doordringen, 'open voor de onmetelijkheid die we in wezen zijn'.

De houding van openheid en aanvaarding is essentieel en een basis voor de omgang met stervenden, de dood, verdriet en ook voor zorgzaamheid. Door het open, onbegrensde gewaar zijn, zijn wij volledig en is dit moment volledig. Neem waar, ontspan, laat los; de drie sleutels van aandachtig gewaar zijn (p. 19).

Het vergt oefening om deze houding aan te nemen. Als professionals zijn we getraind om op onze kennis en ervaring te vertrouwen, zodat wij degenen zijn die weten wat er moet en gaat gebeuren. Nu wordt ons gevraagd alle ideeën over wat er zou moeten gebeuren los te laten en zo meer in harmonie te zijn met de ervaring hoe het leven zich steeds weer ontvouwt. Glasman stelt dat het gestimuleerd wordt om enerzijds alle deskundigheid aan te wenden en anderzijds de openheid te ontwikkelen om de dingen los van onze verwachtingen, beperkingen en grenzen te zien als een "voortdurende stroom waarin het leven doordringt" (Glasman, 2002, p. 74). Volgens van Gennep is dit de eerste fase van een overgangsritueel waarbij vanuit het gebruikelijke en voorspelbare gestapt wordt naar het onbekende. Dit proces wordt 'afscheiding' genoemd (Halifax, 2008, p. 21).

Aanwezig zijn

Het tweede basisbeginsel 'aanwezig zijn' nodigt uit om het lijden en de vreugde in de wereld te erkennen, zonder oordeel of gehechtheid. Hier is 'aanwezig zijn' de vertaling van 'bearing witness', getuige zijn van alles wat er is, dat wat we ervaren ten diepste erkennen. "Onvoorwaardelijke aandacht, mindfulness, is de kern van alles wat we doen wanneer we aanwezig zijn bij iemand die stervende is. We kunnen tijdens de beoefening onze aandacht op het lichaam, de ademhaling of de ervaring van lichamelijke veranderingen (waaronder ziekte en pijn) richten. Hiernaast kunnen we onze emotionele reacties die opkomen door genoegens of ongemak waarnemen, zien hoe ze opkomen en ook weer oplossen. Ook kunnen we onze geestestoestand onderzoeken, de staat van onze geest, of het nu helderheid is, boosheid, verwarring, concentratie of angst. Dit zijn de vier pijlers van aandacht: het lichaam, het gevoelsleven, de geest en de verschijnselen die zich in de geest voordoen." (p. 32). Door

aandachtig gewaarzijn worden kwaliteiten als vertrouwen, geduld, acceptatie en openheid versterkt. Deze houdingsaspecten kunnen ondersteunend zijn aan het sterfbed. "Door geconcentreerde aandacht worden lichaam, spraak en geest één. Hierdoor kunnen we aanwezig zijn in het huidige moment, zonder er iets aan toe te voegen. Het oefenen van de geest om in het huidige moment aanwezig te zijn vraagt tijd, geduld, toewijding en inspanning. We concentreren ons op de adem, het lichaam en de wereld om ons heen." (p. 33). Hierbij is er bijzondere aandacht voor het aanwezig zijn in stilte, het zowel in stilte zijn bij de ander of in de stilte meditatie beoefenen; "In de gezamenlijke beoefening van de meditatie kunnen hulpverlener en stervende samenzijn in een intieme stilte voorbij troost en hulp." (p.31). Ook bewust spraak toepassen is essentieel in het contact met stervenden, waar zowel het luisteren als spreken van betekenis is.

Taal is een geschenk - in de vorm van gebed, poëzie, dialoog of geleide meditatie- dat de betekenis van momenten en dingen kan onthullen. Aanwezig zijn als luisteraar kan zowel de spreker als de luisteraar betekenis en inzichten geven. Passende woorden of een geleide meditatie kunnen ook zorgen voor een positieve houding en vaardig handelen in de omstandigheden die gegeven zijn.

Aanwezig zijn wordt tijdens meditatieve en contemplatieve oefeningen getraind en vervolgens in alle aspecten in het contact met stervenden toegepast. Met volledige aandacht iemand verzorgen geeft een bijzondere kwaliteit aan een gewone handeling. Van belang is het om zonder verwachting aanwezig te zijn, hier raakt het eerste principe van niet-weten het tweede, aanwezig zijn. We kunnen een intentie hebben; aanwezigheid trainen opdat we op het moment van sterven helder van geest zijn, of aanwezigheid oefenen opdat we beschikbaar voor een ander kunnen zijn, tegelijkertijd kan een verwachting in de toekomst onze openheid in de weg staan. "Hoe kunnen we één zijn in het moment als we iets verwachten? Hoe kunnen we in vrijheid sterven, wanneer we geketend zijn aan de verwachting van een zogenaamde 'goede dood'?" (p. 55).

Liefdevol handelen

Het derde basisbeginsel 'liefdevol handelen' doet een appèl op ons vermogen ons steeds opnieuw in te zetten om het lijden van anderen te verzachten. Het gaat hier over liefdevol handelen naar onszelf en naar de ander en over de wisselwerking hiertussen. De wisselwerking bestaat hieruit dat wanneer we goed voor een ander zijn dit ook ons eigen welzijn bevordert. Het spontane handelen dat volgt uit het openstaan voor het onbekende en daarbij aanwezig zijn, erkennen van het leed of vreugde van dat moment. De oefeningen worden in hun werking versterkt wanneer ze gedaan worden met de intentie anderen beter te kunnen helpen. "Onze ware essentie is de essentie van een Boeddha, een woord dat eenvoudigweg 'wakker' betekent. Het doel van alle contemplatieve beoefening is steeds het realiseren van deze aangeboren beschikbaarheid, deze ervaring waarin je vanzelfsprekend onzelfzuchtig bent." (Halifax, 2008, p. 45).

Werken met stervenden vraagt een grote beschikbaarheid van de hulpverlener. De vier Onmetelijke Woonplaatsen om in te leven en sterven, of in Sanskriet de vier Brahmaviraha's, zijn een kapstok om deze aangeboren beschikbaarheid verder te ontwikkelen. Dit zijn: grenzeloze vriendelijkheid, grenzeloos mededogen, grenzeloze vreugde en grenzeloze gelijkmoedigheid (p. 62). Het zijn inherent aanwezige kwaliteiten in ieder mens die verder aangewakkerd kunnen worden door ze te ontwikkelen middels oefeningen en door ze bewust toe te passen in ons dagelijks leven.

Zo kan het ontwikkelen van grenzeloze vriendelijkheid ons helpen ons te verbinden met een groter geheel waar we deel van uitmaken. Als tegengif voor het ons vereenzelvigen met een klein aspect in tijd en ruimte, wat angst kan voeden, openen we ons hart en laten liefde en onbegrensde vriendelijkheid toe door deze zowel te geven als te ontvangen.

Grenzeloos mededogen wordt ontwikkeld door het doorgaande proces van het lijden bij onszelf en anderen onder ogen te zien, te zien dat we als mensen hierin niet verschillen van elkaar. Het openstellen voor het lijden helpt om je te kunnen verplaatsen in het lijden van een ander en dan ontstaat er natuurlijk de respons van mededogen. "Net als grenzeloze vriendelijkheid ontstaat mededogen in wisselwerking en zijn er uiteindelijk geen subject en object. Grenzeloze vriendelijkheid en grenzeloos mededogen zijn de zoete geuren van onderlinge verbondenheid en non-dualiteit (p. 65)."

Grenzeloze vreugde heeft drie kenmerken: vreugde in het geluk van anderen, in de goedheid van anderen en onbaatzuchtige vreugde waarbij het vreugde geeft om er voor de ander te kunnen zijn. Je kunt je verheugen in het feit dat iemand geen pijn meer heeft, wanneer iemand tevreden zijn toestand kan aanvaarden. Ervaren dat het jezelf als hulpverlener goed doet om in de nabijheid van zo'n intiem moment als het sterven te mogen zijn én dat dit jouw leven betekenis geeft. Grenzeloze vreugde is te oefenen door o.a. je in het goede (in het leven) van de stervende in te leven en je hier over te verheugen.

Onbegrensde gelijkmoedigheid is de vrucht van een stabiele geest die ongeacht de situatie aanwezig kan zijn, getuige van wat voor moois of lastig zich aandient. Ziekte en dood kunnen zich onverwacht aandienen. Gelijkmoedigheid leert emoties volledig te erkennen zonder erin te verdrinken en zonder ze te verdringen. De vier Onmetelijke Woonplaatsen kunnen ook geoefend worden door zinnen te herhalen naar jezelf, of naar een ander of naar meerdere anderen. Bijvoorbeeld: "Mag de kracht van liefdevolle vriendelijkheid je tot steun zijn". Of: "Moge alle levende wezens vrij zijn van de gevolgen van lijden". Of: "Mag vreugde je vervullen en ondersteunen". Of: "Mag ik de dingen accepteren zoals ze zijn."

Meditatie

De drie basisbeginselen kunnen gecultiveerd worden middels meditatie. Joan Halifax beschrijft vele soorten oefeningen (zie bijlage A), geschikt voor stervenden en hulpverleners. Vanuit het boeddhisme is meditatie een centraal element om de geest te trainen. Halifax (2006) definieert de verschillende contemplatieve oefeningen als volgt:

Mindfulness: Een praktijk die concentratie en inzicht bij elkaar brengt door het trainen van de geest en aandacht schenkt aan (1) het huidige moment, (2) onze reacties op verschijnselen, (3) het bewustzijn van mentale toestanden, (4) de ervaring van objecten van de geest.

Meditatie: een algemene term die gebruikt wordt om een oefening of een serie oefeningen te beschrijven om mindfulness te ontwikkelen. Goleman en Davidson (2017, p. 144) kenmerken meditatie als een "omscholing tot aandacht, waarbij verschillende meditatiemethodes verschillende soorten aandacht versterken". Zij onderscheiden (p. 128):

- Selectieve aandacht: het vermogen je op één ding te concentreren en de rest te negeren.
- Waakzaamheid: in de loop van de tijd een constant niveau van aandacht handhaven.
- Gerichtte aandacht, zodat we kleine en snelle verandering in wat we ervaren opmerken.
- Doelgerichtheid, of 'cognitieve controle': het ondanks afleiding voor ogen blijven houden van een specifiek doel.

- Metabewustzijn: de kwaliteit van het eigen bewustzijn in het oog houden, bijvoorbeeld door op te merken als je afdwaalt of iets verkeerd hebt gedaan.

Over waarom meditatie een goed instrument kan zijn bij de zorg rondom stervenden zegt Halifax het volgende:

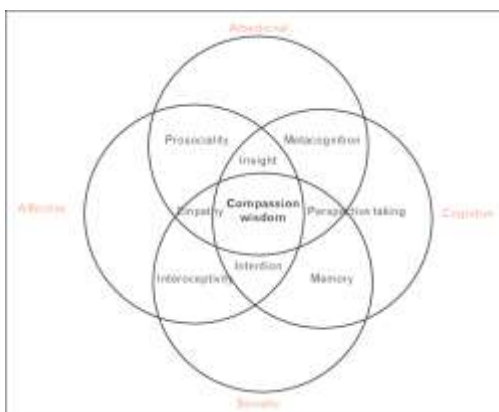
Spirituele beoefening kan voor stabiliteit in onze geest zorgen, wat voor zowel stervenden als hulpverleners van belang is. Ook kunnen we heilzame geestelijke kwaliteiten als mededogen, vreugde en onthechting ontwikkelen die ons veerkracht kunnen geven om ons lijden onder ogen te zien en mogelijk ook te transformeren (Halifax, 2006, p. 30).

Bij het beoefenen van meditatie is het belangrijk te beseffen dat het betrokkenheid, inzet en geduld vraagt. Het is geen instant oplossing voor al het lijden veroorzaakt door oude ingesleten patronen. Meditatie biedt juist een gelegenheid om deze patronen onder ogen te zien. Wanneer we stil zijn en zitten, wordt zichtbaar wat ons mentaal bezighoudt. Halifax benadrukt het belang van motivatie bij de beoefening van meditatie. Het onszelf voorbereiden op de dood en het fysiek en mentaal aanwezig kunnen zijn bij het stervensproces van een ander kan motiveren. De door Halifax beschreven meditaties beginnen allen met het wekken van de motivatie, je doet de oefening zowel voor je eigen welzijn, als voor dat van anderen. Aan het eind van de oefening verbind je je ook weer met het grotere geheel door te wensen dat ook anderen vrij van lijden zijn. De oefeningen die beschreven worden zijn 'upaya', wat Sanskriet is voor 'vaardig handelen'. Door het hart en geest d.m.v. deze technieken te trainen kunnen we vaardiger en effectiever zijn in ons leven en sterven (p. 18). Halifax benadrukt dat ook bij de stervende sprake is van een rouwproces, in haar artikel 'A Buddhist perspective on grieving' benadrukt ze de anticiperende rouw, rouw over al datgene en degenen die de stervende reeds verloren is, of zal gaan verliezen. Hierbij gaat het om verlies van identiteit of status, het verlies van capaciteit, het verlies van een plek of een voorwerp en het verlies van relaties. Ook kan de stervende rouwen voor de ander, bijvoorbeeld voor de partner die alleen achterblijft. Belangrijk voor de geestelijk verzorger is het om hier bewust van te zijn, om deze rouw te signaleren.

Als geestelijk verzorger kan het zijn dat we na de dood bij het lichaam van de gestorvene en de familieleden zijn en dat er het direct een drukte en bedrijvigheid is, er moet van alles in gang gebracht en geregeld worden waardoor de nadruk op het 'doen' wordt gelegd. In de beschreven oefeningen is ook voor dit aspect aandacht.

Compassie

Het begrip compassie komt vaak voor in het werk van Halifax. Ze verbindt de term met andere termen die zorg uitdrukken. Van Dame Cicely Saunders, de oprichter van de hospice beweging, komt de term 'total pain', de fysieke, spirituele, psychologische en sociale pijn van een stervende die zorg nodig heeft. In het artikel "The precious necessity of compassion" (2011) verbindt Halifax hieraan de term 'total care', waarmee ze de compassionele zorg bedoelt die nodig is om de verschillende soorten pijn aan te kunnen. Het hebben van een spirituele beoefening als compassiemeditatie kan een krachtig middel zijn om onze spirituele bron te voeden, als hulpbron in dit werk.



Figuur 2 Het Heuristic compassiemodel van Halifax

Volgens Halifax (2012) kenmerkt compassie zich door verschillende onafhankelijke componenten. Er is nog niet veel klinisch onderzoek gedaan naar de rol van compassie bij stervensbegeleiding. In het algemeen worden er twee essentiële bestanddelen van compassie genoemd: een affectief zorgzaam gevoel voor een persoon die lijdt en de motivatie om dat lijden te verlichten. Halifax stelt dat deze definitie beperkt is en is voorstander van het zien van compassie als een interactief, afhankelijk en een zich ontwikkelend proces. Hierbij gebruikt ze de term 'enaction' zoals oorspronkelijk door Varela, Thompson en Rosch is ontwikkeld om de interactie tussen levende organismen en hun omgeving mee te duiden. Volgens Halifax is ieder wezen een betekenisverlenend wezen die in intieme interactie met de omgeving opereert. Deze visie heeft gevolgen voor hoe compassie wordt getraind. Halifax ziet compassie dus niet als een afzonderlijk kenmerk dat als zodanig kan worden getraind (zoals een spier kan worden getraind). Een effectieve training in compassie zou moeten plaatsvinden in de domeinen aandacht, affectie, intentie en inzicht, zie figuur 2.

A/A as: Het vermogen tot gefocuste *aandacht*, gebalanceerd, niet-reactief en niet-oordelend is essentieel om ongefilterd het lijden van de ander onder ogen te kunnen zien, evenals de eigen reactie daarop. Het *affectieve* domein bevat als essentiële elementen vriendelijkheid en gelijkmoedigheid. Vriendelijkheid als zachtheid en het oprecht begaan zijn met anderen.

I/I as: De *intentie* om het lijden van de ander en van zichzelf te transformeren is wat compassie onderscheidt van empathie. Dit is het proces van het ontwikkelen van een altruïstische houding, een ethische oriëntatie van goed doen, geen schade aanbrengen, van dienst zijn door middel van aspireren. Interessant is dat er niet gehecht wordt aan de uitkomst van de intentie, om zo open te blijven voor de situatie zoals die zich aandient en daarbij aanwezig te kunnen zijn. Inzicht is een meta-cognitieve kwaliteit, gewaarzijn, het vermogen om *inzicht* in de natuur van de geest en de realiteit te verwerven, alsook de kunst van het perspectief nemen en het cognitief afstemmen opdat men de ander kan begrijpen. Door het vermogen tot inzicht te ontwikkelen, worden autonomie en soepelheid van geest gecultiveerd.

E/E as: Hier gaat het om een de dynamische relatie tussen geest, lichaam en de omgeving (*embodiment*) die elkaar onderling beïnvloeden. Een belangrijk element van belichaming is afstemming, afstemming op je lichaam, op fysieke processen. Neurowetenschappers Klimecki en Singer hebben een relatie gevonden tussen gewaarzijn van eigen viscerale, lichamelijke processen en het vermogen om afgestemd te kunnen zijn op de somatische en affectieve staat van anderen, met *empathie* (Halifax, 2011, p. 149).

Wanneer al deze assen zijn ontwikkeld ontstaat er gelijkmoedigheid. Gelijkmoedigheid als een proces van stabiliteit of mentale balans, gekarakteriseerd door geestelijke kalmte en acceptatie van het huidige moment. Het is de realisatie van vergankelijkheid dat gelijkmoedigheid kenmerkt. Wat door Halifax verder aangevuld wordt met het begrip "eudaemonia", het opbloeien van mensen. Volgens de Grieken is eudaemonia verbonden met het hoogste menselijke goed en met het beoefenen van deugden. Op deze manier is ethiek of morele deugd ook aanwezig in het proces van interactieve compassie. Compassie ontstaat dus vanuit het samenspel van onafhankelijke somatische, affectieve, cognitieve, opmerkbare en belichaamde processen die allemaal afzonderlijk kunnen worden ontwikkeld en getraind.

Halifax laat met haar werk zien dat het voor zorgverleners in het algemeen en specifiek in het werk met stervenden van belang is een contemplatieve basis te hebben. In het artikel (Halifax, 2011, p. 147) wordt er gesproken over waartoe het ontkennen van de dood door stervensbegeleiders kan leiden:

- De angst voor pijn, lijden en dood
- het onvermogen om de dood en interventies te bespreken
- het onvermogen om te communiceren over stressoren in dit werk
- verslaafd zijn aan werk
- zelfverwaarlozing en perfectionisme
- schuldgevoel voor het vermijden of alleen laten van de stervende
- betrokkenheid bij negatieve communicatie
- morele conflicten en stress.

Deze symptomen kunnen weer leiden tot een verschaalde kwaliteit van de zorg, emotionele uitputting en een verminderd vermogen tot empathie.

In deze paragraaf heb ik stilgestaan bij het werk van Halifax en zijn uitgebreid de drie basisbeginselen voor zorgverleners in het werken met stervenden toegelicht, te weten niet-weten, aanwezig zijn (bearing witness), liefdevol handelen. Begripsverheldering is toegepast op meditatie, mindfulness en compassie. Omdat deze houdingsaspecten centraal staan in haar werk, neem ik ze op als topics in de gesprekken met respondenten. Ook is aangehaald wat volgens Halifax de consequenties voor zorgverleners kunnen zijn wanneer de eigen en andermans dood ontkend wordt.

Onderzoek

In 2009 is er een onderzoek (Rushton et al, 2009) gedaan naar de effecten van de training Being with Dying (BWD), zoals ontwikkeld door Halifax. Aanleiding voor het ontwikkelen van dit professioneel trainingsprogramma in contemplatieve End-of-Life Care was het volgende. Zorgverleners rapporteerden een gebrek aan vaardigheden in de begeleiding van psychosociale en spirituele aspecten in de zorg voor stervende mensen naast hoge morele nood, verdriet en burnout. Het uitgangspunt van BWD, gebaseerd op de ontwikkeling van mindfulness en ontvankelijke aandacht door contemplatieve oefeningen, is dat, door het cultiveren van stabiliteit van de geest en van emoties, zorgverleners met meer mededogen kunnen afstemmen op zichzelf en anderen. Het onderzoeksartikel beschrijft de impact van BWD op de deelnemers. Hierbij werd bij vijftiennegentig BWD deelnemers een anonieme online enquête afgenomen en veertigpersonen gaven een vertrouwelijk open telefonisch interview. Uit deze enquêtes en interviews kwamen vier hoofdthema's naar boven: de kracht van aanwezigheid, het cultiveren van evenwichtig mededogen, herkennen van verdriet, en het belang van zelfzorg. De ondervraagden beschouwden de contemplatieve en reflectieve oefeningen als zinvol, nuttig en waardevol en zij melden dat de in BWD geboden vaardigheden, houdingen, gedragingen en handvatten een verandering te weeg brachten in de werkwijze met stervenden en nabestaanden. Significant was dat *de kwaliteit van aandachtig aanwezig zijn de potentie heeft om zowel de zorgverleners, als de zorg aan stervenden te transformeren*. Het geeft een alternatief aan de gangbare intellectuele, procedurele en taakgeoriënteerde benadering bij de zorg voor stervenden. Verder wordt in het onderzoeksverslag het belang van zelfzorg door de zorgverlener beschreven. Vaak worden eigen behoeften opzij gezet in het gericht zijn op de ander, vooral in situaties waar de behoeften en dus het appèl op de zorgverleners groot zijn. De persoonlijke prijs die betaald wordt voor het loslaten van eigen behoeften en de zorg voor zichzelf wordt vaak niet erkend. Gegevens uit zowel de enquête als uit de interviews bevestigen het feit dat zorgverleners ondersteuning en vaardigheden nodig hebben op het gebied van meelevende zorg voor zichzelf en anderen. Gebrek aan zorg en compassie naar zichzelf kan bijdragen aan burnout (oplopend, veeleisend werk en stress), moral distress (de zorgverlener weet wat goed is om te doen,

kan er echter niet naar handelen), secundaire trauma's en compassion fatigue (dysfunctioneren door langdurige blootstelling aan de pijn en het lijden van anderen).

Vanuit dit onderzoek is de noodzaak voor zelfzorg voor zorgverleners duidelijk geworden, vandaar dat zelfzorg een thema is dat in de gesprekken met respondenten aan de orde wordt gesteld. Deze theoretische oriëntatie gaf sturing aan het opstellen van de interviewtopics, het interviewen en het analyseren. De volgende interviewtopics zijn uit de bestudering en analyse van de literatuur gedestilleerd.

1. Persoonlijke spiritualiteit
2. Zelfzorg
3. Voorbereiding op de eigen dood
4. Houding van niet-weten
5. Aanwezig zijn (bearing witness)
6. Liefdevol handelen
7. Riten, ritualiseren, ritualisatie.

In het volgend hoofdstuk volgt een presentatie van de gehanteerde onderzoeksmethode en worden de topics verder toegelicht.

3. Methode van onderzoek

3.1 Algemeen

Zoals in de inleiding aangegeven beoogt dit onderzoek een bijdrage te leveren aan de praktijk van de geestelijk verzorger. Alhoewel dit een praktijkgericht onderzoek is (Verschuren en Doorewaard, 2000, p. 32) heeft het wel degelijk een theoretische component. Om de onderzoeksvragen te beantwoorden heb ik de volgende aanpak gehanteerd. Allereerst heb ik me theoretisch verdiept in de verschillende visies die het behandelde thema raken. Om het onderwerp diepgaand te kunnen behandelen heb ik de literatuur afgebakend tot enkele relevante hedendaagse bronnen. Er is gekozen voor een kwalitatieve benadering, in verband met de inductieve aard van het onderzoek. Voor de empirische benadering geldt dat de respondenten de informanten zijn, allen werkzaam in het veld met stervenden, al of niet in de functie van geestelijk verzorger en net als de onderzoeker geïnspireerd door de boeddhistische leer en praktijk. Deze dialogische vorm van interviewen valt onder collegiaal onderzoek (Quartier, 2016, p.5). Bij deze vorm van onderzoek, die methodologisch dichtbij de case-study komt, is de interviewer vanuit de eerste hand bekend met de theorie en praktijken, wat vertrouwen geeft aan de respondenten. De verkregen informatie uit de interviews zijn vervolgens verbonden met de uitkomsten uit het literatuuronderzoek. Analyse heeft plaatsgevonden door coderingen toe te kennen aan uitspraken om van daaruit conclusies te kunnen trekken. Uiteraard is dit onderzoek het product van een iteratief en creatief wetenschappelijk proces.

3.2 Literatuur

In de literatuurstudie heb ik keuzes voor afbakening gemaakt, passend bij de onderbouwing voor de probleemstelling, doelen, vraagstelling en deelvragen. Allereerst heb ik gezocht naar boeddhistische wetenschappelijke literatuur. Vanuit de verschillende boeddhistische tradities is er veel waardevols geschreven over stervensprocessen, rituelen en gebruiken. Ik heb me vooral gericht op het werk van Joan Halifax, omdat zij reeds een vertaling naar een breder publiek heeft gemaakt en omdat zij naast gevestigd in een boeddhistische traditie ook geworteld en verbonden is met de academische wereld.

3.3 Praktijk

In totaal heb ik 6 face tot face interviews afgenomen. De open vragen zijn afgeleid van de thema's die ik uit het literatuuronderzoek heb gestedilleerd. De inclusiecriteria van de respondenten zijn geselecteerd op drie items; ervaring met stervensbegeleiding, boeddhistische achtergrond en diversiteit in professionele contextuele achtergrond. De respondenten zijn geen van allen geschoold als boeddhistisch geestelijk verzorger, wat een nieuwe specialisatie aan de VU-Amsterdam is, vanwege het praktische feit dat ik in dat netwerk niemand aantrof die momenteel met stervenden werkt.

Op verschillende manier is getracht spreiding aan te brengen. Drie respondenten hebben een achtergrond als geestelijk verzorger, één respondent is als vrijwilliger actief in de zorg voor stervenden, de twee andere respondenten beschouw ik als boeddhistisch expert in het werken met terminaal zieken en stervenden en zij geven hun kennis en vaardigheden door aan anderen als trainer of als consultant. Er is een ruime variatie aangebracht in de contexten waarin de respondenten werkzaam zijn: een groot Academisch Ziekenhuis, een zorghotel, een middelgroot regionaal ziekenhuis, een verpleeghuis, ambulante stervensbegeleiding en trainingen die internationaal aangeboden worden aan zorgverleners.

De interviews hebben op één uitzondering na, plaatsgevonden op locatie, d.w.z. bij de respondenten thuis of op de werkplek, één interview is middels skype gehouden. De respondenten hebben allen een boeddhistische achtergrond, zo zijn vertegenwoordigd: twee richtingen vanuit het Zenboeddhisme, twee richtingen vanuit het Tibetaans Boeddhisme, de School voor Zijnsoriëntatie en een respondent volgt een opleiding tot boeddhistisch therapeut in het Karuna Institute te Londen. Alle respondenten hebben sinds langere tijd boeddhistische meditatieoefeningen in hun dagelijks leven geïntegreerd. De interviews duurden allemaal 45-60 minuten, zijn auditief opgenomen en getranscribeerd. De getranscribeerde teksten zijn op een apart bestand bij dit onderzoek gevoegd. De analyse heeft plaatsgevonden door de coderingen aan uitspraken te koppelen. Deze zijn geanonimiseerd, samengevat en deels geciteerd in hoofdstuk vier.

Zoals aangegeven in hoofdstuk 2 zijn de volgende topics uit de bestudering en analyse van de literatuur gestedilleerd.

1. Persoonlijke spiritualiteit
2. Zelfzorg
3. Voorbereiding op de eigen dood
4. Houding van niet-weten
5. Aanwezig zijn (bearing witness)
6. Liefdevol handelen
7. Riten, ritualiseren, ritualisatie.

Hieronder zal ik de topics verantwoorden:

Persoonlijke spiritualiteit: In de literatuur zoals behandeld in hoofdstuk 2 kwam naar voren dat veel mensen zich laten voeden, inspireren en zich verbonden weten met aspecten vanuit verschillende levensovertuigingen. Ook het boeddhistisch veld is niet eenduidig, zoals naar voren kwam bij de beschrijving van de visie van het boeddhisme. Dit topic verwijst naar de specifieke visie van de respondenten. Al zijn ze geselecteerd op hun affiniteit met het boeddhisme, ieder persoon leeft op een andere manier met dit gedachtegoed, heeft er andere elementen uitgepikt. Gezegd moet worden dat dit topic en de daaruit komende vragen nadrukkelijk betrekking heeft op de visie vanuit hun rol als stervensbegeleider en specifiek op de visie rondom sterven.

Zelfzorg: Zoals beschreven was zelfzorg een belangrijk thema in het onderzoek naar de training Being with Dying. Omdat zorgverleners in het veld van stervensbegeleiding in hoge mate worden blootgesteld aan lijden, vraagt het veel van de veerkracht en reserves om dit werk vol te kunnen houden en zijn er risico's om in een burn-out, moral distress of compassion fatigue terecht te komen (zie p. 25).

Voorbereiding op eigen dood: Dit thema komt naar voren in de literatuur. Om als zorgverlener met stervenden te werken is het van belang ook zelf vertrouwd te zijn met het feit dat je sterfelijk bent. Het is ingebed in het bredere begrip vergankelijkheid, een kernthema in het Boeddhisme. Alles verandert, niets is van een blijvende onafhankelijke substantie of heeft een permanente onafhankelijke kern. Het leven zelf biedt genoeg aanknopingspunten om hiermee te oefenen, relaties veranderen, eindigen, er is materieel verlies, het lichaam is geen statisch gegeven maar voortdurend in beweging. Zowel Leget als Halifax benadrukken het belang voor de zorgverlener om zelf tot 'speaking terms' te komen met de dood, waarbij Halifax de risicofactoren heeft onderzocht wanneer dit niet gebeurt. (zie resp. par. 1.1 en 2.2).

Niet weten: Niet weten is een van de pijlers van het geëngageerd boeddhisme van Halifax en Glasman en komt in de literatuur vaker terug als een belangrijke houding voor zorgverleners. Niet weten in de zin van een open, ontvankelijke houding, zonder oordelen, vooropgezet plan en doelen. (zie par. 2.2)

Aanwezig zijn: De tweede pijler, in het Engels 'bearing witness' genoemd. Het erkennend aanwezig zijn bij wat zich maar voordoet. Aan gedachten, emoties en lichamelijke sensaties bij jezelf, bij de ander en aan zintuiglijke impressies in de omgeving(zie par. 2.3).

Liefdevol handelen: Wat Glasman social action noemt is door Halifax vertaald naar compassionate action oftewel liefdevol handelen. Voortkomend uit de open aandacht gaat het nu hier om de actieve kant, de actie, het handelen in de zorg voor stervenden. Hieraan gekoppeld is het begrip compassie, volgens Halifax bestaande uit diverse componenten (zie par. 2.3).

Rite: traditioneel ritueel handelen vanuit een traditie door experts uitgevoerd.

Ritualiseren: Proces waarin nieuwe symbolen en betekenissen kunnen ontstaan.

Ritualisatie: De gebruiken in een bepaalde context, de alledaagse, vaak impliciete handelingen die je waarneemt. Bijvoorbeeld je ochtendroutine, wat automatische verloopt en met fysieke activiteiten, mini-rituelen(zie par. 2.1).

Vragen in het collegiale dialogische interview:

1. a) Hoe bereid jij jezelf voor op de dood, wat voor een plaats heeft de dood in jouw leven?
b) Wat vraagt dit werk van je? Levert dit werk je stress op? Hoe ga je hiermee om?
c) Hoe draag je zorg voor jezelf?
2. Wat zijn volgens jou belangrijke elementen/factoren in het omgaan met stervenden?
Hoe draag jij zorg voor een kalme, rustige sfeer voor en tijdens het sterven?
3. Herken je de volgende houdingsaspecten bij de begeleiding van stervenden en de familie en zo ja hoe uiten zich die?
 - een open houding van niet-weten
 - een houding waarin je simpelweg aanwezig bent, waar het meer om hoe je bent draait dan wat je doet.
 - een houding van liefdevol handelen
4. Pas je wel eens aandachtsmeditatie toe, kan je hier iets over vertellen?
(Aandachtsmeditatie in de zin van de aandacht richten op een bepaald object zoals de adem of het lichaam)
5. Speelt compassie een rol in dit begeleidingsproces, zo ja hoe?
6. Zijn er specifieke rituelen die je toepast? Zo ja, welke en hoe pas je die toe? Is hier sprake van een rite, van ritualiseren of van ritualisatie?

De interviews zijn na afloop gecodeerd met de volgende kernbegrippen: - zelfzorg, - persoonlijke spiritualiteit, - niet weten, - liefdevol handelen, - compassie, - aanwezig zijn, - rite, - ritualiseren, - structuur en - betekenis.

4. Onderzoeksresultaten

Hieronder ga ik in op de uitkomsten van de gesprekken met de zes respondenten, samengevoegd en geordend in de verschillende thema's zoals uit de theorie afgeleid.

Persoonlijke spiritualiteit

We kunnen een aantal overeenkomstige ideeën van de respondenten destilleren uit de interviews. Zo vindt iedereen het belangrijk dat iemand rustig kan sterven, kalm, vredig, met gemoedsrust. Hier richten de geïnterviewden zich op in hun werk, dit 'streven' krijgt zelfs voorrang boven het nastreven van belangrijke gedragscodes voortkomend uit de boeddhistische visie. Er zijn twee respondenten die aangeven dat ze waarde hechten aan het idee dat het bewustzijn het lichaam via een lichaamsopening verlaat en hoe hoger deze opening, hoe gunstiger dit is voor een wedergeboorte. Hier willen ze echter geen onrust over veroorzaken, niet dogmatisch in zijn. Wanneer mensen echter een stervende willen aanraken, laten ze dit wel toe, omdat anders de rust verstoord kan worden.

"In het Tibetaans Boeddhisme is een heel omvangrijke theorie over omgaan met sterven tijdens het stervensproces en de 49 dagen enzovoort. En één van de aannames, en daar kan ik me ook wel iets bij voorstellen, is dat het bewustzijn door de lichaamsopeningen verlaat. Hoe hoger de lichaamsopening, hoe beter voor het verloop van het stervensproces en voor een eventuele wedergeboorte. Ik heb wel eens meegemaakt dat iemand bij een stervende was en de hand vasthield van degene of even aanraakte en dat de ander zei: "O, niet doen, niet doen, alleen maar aan de kruin aanraken, niet doen, niet doen. Door zo te reageren in de situatie breng je heel veel spanning en onrust, terwijl de bedoeling is wel goed. Maar het waren ideeën uit de eigen agenda, over je moet alleen maar hier aanraken en niet daar. Terwijl iemand juist behoefte heeft om even die hand te voelen of eventjes over de wang geaaid te worden. Terwijl het is ook goed om te weten, ga niet op het laatste moment de voeten nog masseren want dat brengt natuurlijk wel de aandacht naar de lagere delen van het lichaam. En ik weet niet of het klopt met wat de Tibetaanse aannames zijn, misschien wel en misschien niet. Dus ik sta daar wel open voor maar ik wil nergens dogmatisch in zijn. De wijsheid vanuit het boeddhisme wel te kunnen benutten, maar het te kunnen vertalen naar een setting voor westerse mensen." (resp. 1)¹

Veel belang wordt gehecht aan het niet opdringen van boeddhistische stellingnames en praktijken. In ieder interview komt dit terug, dit is niet enkel een beleefdheidsvorm, maar heeft te maken met de visie op de geest. Om de open staat van de geest van de stervende te faciliteren wordt er voor gewaakt verwarring te zaaien door een nieuw gedachtestelsel in te voeren. Door iets op te dringen kan er weerstand ontstaan, wat gepaard kan gaan met negatieve emoties.

Waar de ene respondent de volle overtuiging uit dat alles er in het boeddhisme erom draait om in openheid en met compassie te sterven met het oog op een gunstige doorreis en wedergeboorte, opdat de spirituele beoefening voortgezet kan worden, zegt de ander "ik geloof niet in reïncarnatie". De meesten echter zitten er tussenin, zeggen het niet te weten, maar de optie open te houden dat er sprake is van dat er iets doorgaat na de dood, het bewustzijn gaat verder. Opvallend is dat de respondent die niet in reïncarnatie zegt te geloven, aangeeft de dood als beangstigend te zien. Een andere respondent geeft aan de overtuiging te hebben dat het "daar goed is, dus dat maakt de dood minder dramatisch".

Zoals gezegd bestaat de groep geselecteerde respondenten uit mensen met verschillende boeddhistische achtergronden. Binnen deze groep is ook te zien dat mensen door verschillende geloofsovertuigingen geïnspireerd worden. Een van de respondenten is actief bij zowel een Tibetaans

¹ Respondent 1 is zenleraar en verzorgt o.a. de training Being with Dying aan professionals en vrijwilligers die stervensbegeleiding geven.

Boeddhistische als bij een Zentraditie. En, omdat het boeddhisme relatief nieuw is in het Westen, hebben veel mensen hun wortels in andere tradities. Die tradities beïnvloeden elkaar, een respondent geeft aan dat ze door het boeddhisme een nieuwe ingang in het christendom vond:

"Ik ben katholiek opgevoed, daarna ben ik bij het boeddhisme terechtgekomen, eigenlijk al heel jong ging ik mediteren en heb ik het katholicisme achter me gelaten. Maar door dat boeddhisme is er iets weer tot leven gewekt van het christendom. Dus ik begreep toen de woorden uit de kerk, dus vanuit m'n ervaring uit het boeddhisme kon ik die woorden en symboliek meer plaatsen. En ik heb bijvoorbeeld in mijn schilderijen veel met het kruis gewerkt. Ik heb zijnsoriëntatie gedaan, daar deden we bijvoorbeeld meditatie op het kruis, je staat totaal in de verticale lijn, maar je staat ook totaal in de horizontale lijn die je verbindt met de wereld. En precies op dat kruispunt, daar is je eigen hart. En als je het daar kan uithouden, in de spanning tussen de twee richtingen, dan gaat er iets open, zou je kunnen zeggen. Die ervaring heeft mij sterk beïnvloed en heeft me de betekenis van het kruis weer opnieuw doen beleven. En sinds een aantal jaren ga ik zelf voor in christelijke diensten en zoek ik eigenlijk naar: "hoe sta ik in het christendom."." (resp. 2)²

Over het algemeen kunnen we zeggen dat de respondenten in dit onderzoek het van belang vinden dat mensen bewust met de dood bezig zijn, zich reeds tijdens hun leven gewag maken van de sterfelijkheid. Het is heel moeilijk, wanneer je al ziek en uitgeput bent, om dan ook nog eens stil te staan bij de dood. Sterven begint al veel eerder en dit zou je je leven lang onder ogen moeten zien. Het onder ogen zien wat voor een angsten dit op kan roepen is ook een gemene deler, waar de respondenten allen een bijdrage aan leveren. Het belang van zowel bij zichzelf als bij de ander gedachten, emoties en lichaamssensaties toe te staan. Dat erkennen, toelaten en delen kan rust geven. Voor de persoon zelf, maar ook voor de naasten wordt gezien dat het beter is als emoties niet afgedekt worden. Maar ook hierbij geldt, je kan een ander niet dwingen, niets opdringen, het is uiteindelijk aan de ander. Naast het belang van bewust zijn van de eigen sterfelijkheid wordt het belang van het eerder terugblikken op het leven genoemd.

In de theorie wordt beschreven over het belang van sterven met open gewaarzijn, dit wordt door enkele respondenten gezien als een vergevorderde staat, hier is veel oefening voor nodig. Het is een mooi streven maar respondenten zien in de praktijk van alledag veel patiënten die bij het levenseinde morfine of andere versuffende pijnstillers toegediend krijgen.

Verschillende respondenten geven het belang van uitleg aan, een soort van boeddhistische psycho-educatie. Bijvoorbeeld over het stervensproces, dat onrust een normaal gegeven is, een gevolg van het oplossen van de elementen. Maar ook hier, alleen wanneer mensen hier ontvankelijk voor zijn en wanneer het gepast is. Informatie, zo wordt enkele keren aangegeven, kan helpen bij het verdragen van de pijn waardoor er niet naar versuffende pijnbestrijding hoeft te worden gegrepen. De discussie rond 'voltooid leven' heeft impact op enkele respondenten, het raakt ze te moeten zien hoe mensen zichzelf als te veel, als ballast gaan ervaren. De visie van boeddhanatuur, ook wel fundamentele goedheid genoemd, staat hier haaks tegenover en vormt bij velen de kern waarvan uit ze anderen zien en benaderen.

Afstemmen is hét woord wat het meest terug komt in alle gesprekken. Afstemmen oftewel sensitief en responsief voor de signalen die de ander zendt, verbaal en vooral non-verbaal. Bovendien wordt een aantal keer aangegeven dat men er van overtuigd is dat de stervenden heel sensitief zijn en veel aanvoelen, zelfs stemmingen en gedachten van anderen opvangen. Dit spoort de zorgverleners weer

² Respondent 2 is een academisch geschoold geestelijk verzorger en werkzaam als professional en vrijwilliger bij verschillende instellingen met zieken en stervenden, ook verzorgt ze uitvaarten. Ze heeft een boeddhistische achtergrond en is ook weer op zoek naar haar christelijke wortels.

aan zichzelf nog meer in acht te nemen door gewaar te zijn van eigen stemmingen en gedachten. Het afgestemd zijn met zichzelf zorgt er voor om een keuze te kunnen maken of een bepaald ritueel wel of niet past, een respondent geeft aan geen biecht af te kunnen nemen wanneer ze daar geen verbinding mee heeft. Voordat iemand handelt is het ook belangrijk onderscheid te maken wiens behoefte het is; handelt een zorgverlener omdat zij de pijn van de ander niet kan verdragen en daardoor iets wil doen of is het echt de behoefte van de ander, zo vraagt een respondent zich af.

Zelfzorg

Respondenten geven aan dat een andere context als een gezin een goede bedding geeft om te herstellen van het intense werk dat ze doen. Iets leuks doen met de kinderen en partner, plezier maken, wordt vaak genoemd als antwoord op de vraag "Hoe zorg je voor jezelf?" Soms echter is het contrast ook groot als men weer in het gewone leven is, ook voor de zorgverlener zou je dit een 'contrastervaring' kunnen noemen, het verblijven in de sfeer rond zieken en stervenden en dan weer de overgang maken naar het dagelijks bestaan. Soms wordt de gewone wereld ervaren als oppervlakkig en is er een verlangen om altijd in de intensiteit te verblijven. Een andere keer valt juist het contrast met de levendigheid van de wereld buiten op het schoolplein op. De bardo van het schakelen van professionele naar de particuliere setting! In de privé situatie zoeken de zorgverleners dan ook bewust voor activiteiten die ze energie geven, de natuur, muziek. Alle respondenten hebben een vorm van meditatieoefening voor zichzelf en zien dit als belangrijke voeding voor dit werk. Alle personen zijn aangesloten bij een groep, een sangha en hebben een of meer leraren. Sommigen mediteren ook tussen de contacten met patiënten door. Meditaties, in verschillende vormen, helpen de respondenten los te laten, contact te maken met 'dat wat ruimer is dan de persoon zelf' en weer op te laden. Ook het lezen en bestuderen van boeddhistische teksten wordt als behulpzaam genoemd. De zelfzorg is erop gericht enerzijds de diepe indrukken van het werk te kunnen voelen en los te laten en anderzijds te erkennen wat er in de persoon leeft en los te kunnen laten opdat men weer 'met een open hart en geest' bij de stervenden kan zijn.

Het respecteren van persoonlijke grenzen is een ander terugkerend thema. Om zichzelf te beschermen hebben mensen door het werk geleerd dat ze helder moeten zijn in wat ze wel en niet aankunnen. Dit kan te maken hebben met de aard van de cliënten, bijvoorbeeld een stervende alleenstaande moeder met kind waarbij de respondent een appèl voelde om dit kind in huis te nemen of met complexe casussen waar interdisciplinair gewerkt wordt en de media bij betrokken is.

" Zij vertelden mij alles wat zij meemaakten, maar vanwege de geheimhouding, heb ik achteraf de backdraft gekregen van die zaak en heb ik ervaren dat dit veel te veel voor me was. Ik zocht achteraf contact met een andere geestelijk verzorger die bij justitie werkt en die zei; je had veel eerder contact moeten zorgen. Achteraf snap ik niet waarom ik niet eerder op het idee ben gekomen. Ik zou dit nu niet meer zo doen. Nu zou ik denken: Oké ik kan dit doen maar dan moet ik ook iemand hebben waar ik terecht kan, anders kan ik het niet. Het is soms een bereidheid om steeds de modder weer in te gaan maar soms ook weten wanneer je moet douchen of zo." (resp.3)³

Dit voorbeeld geeft het belang aan van het delen van de werklust, naast het durven hulpvragen aan andere professionals. Een andere manier van met grenzen omgaan van de respondenten is te bepalen wat wiens verantwoordelijkheid is. Dat mensen zelf verantwoordelijk zijn voor hoe ze geleefd hebben en

³ Respondent 3 is als geestelijk verzorger en mindfulnesstrainer werkzaam in een middelgroot ziekenhuis. Zij heeft een boeddhistische affiliatie en volgt momenteel een opleiding tot boeddhistisch psychotherapeut.

voor hoe hun staat van geest is, dat de zorgverleners kunnen trachten een harmonieuze atmosfeer te creëren maar dat het verder aan de ander is.

"De persoon sterft zoals hij geleefd heeft, dus het is de bewustzijnsstroom van de persoon wat zich voortzet, hoe die persoon is bepaalt hoe het proces gaat. Dus in die zin weet ik, heb ik geleerd dat ik niet verantwoordelijk ben voor wat er gebeurt, want dat zit in de bewustzijnsstroom van de persoon zelf." (resp. 4)⁴

Ook de pijn bij de ander te laten en dit niet over te nemen wordt genoemd als belangrijk, maar niet gemakkelijk. Hier helpt de meditatie bij. Opvallend is dat sommige respondenten een oefening als tonglen ervaren als zeer behulpzaam, waar anderen het ervaren als extra belasting. Ik kom hier later op terug. Door een respondent wordt aangegeven dat hoe meer je dit werk op een betrokken manier doet hoe meer dit van je vraagt aan zelfzorg, omdat het contact verdiept en daardoor het lijden wat gedeeld wordt intenser is. Een andere respondent geeft aan dat dit niet in opleidingen wordt geleerd:

"In de meeste opleidingen, voor artsen, verpleegkundigen of andere mensen die met stervenden te maken hebben, heb je onvoldoende geleerd hoe met groot lijden om te gaan. Dus wat er gebeurt, alle mensen die met enorm goede intenties dit werk willen doen, worden zo overweldigd door dit lijden, dat ze of kiezen om zich af te sluiten, eelt op hun ziel krijgen, of ze worden zo overweldigd dat ze een burn-out krijgen. Dus het ontwikkelen van compassie in het zorg geven, of het nu in het ziekenhuis is of voor stervenden, maar ook het ontwikkelen van innerlijke veerkracht, waarbij je je hart kan openen voor enorm lijden, zonder dat je er helemaal door uit het veld geslagen wordt." (resp. 1)

Een respondent vertelt dat ze altijd een heel kritisch persoon is geweest. Toen ze zich bewust werd van het verband tussen haar kritische houding naar anderen en naar zichzelf, merkte ze dat ze meer liefde en respect voor zichzelf kreeg en zichzelf beter leerde te accepteren wat uitstraalde naar anderen in de vorm van meer mildheid. Interessant ook zijn de opmerkingen van respondenten die de keuze voor dit beroep in het werken met stervenden als zelfzorg ervaren, een van de respondenten beschouwt zichzelf als heldervoelend en is er tijdens haar werk als verpleegkundige achter gekomen dat in de 'stille zorg' voor stervenden haar kwaliteiten goed tot z'n recht kwamen. De ander rapporteert

"..ik heb een lichte vorm van ADHD en dit werk is zo intens, dan ben ik er met al m'n aandacht bij. Bij de heftige, uitzonderlijke dingen floreer ik, dan kan ik er zijn." (resp. 5)⁵

En een derde respondent geeft aan dat ze in tegenstelling tot haar werk in de hulpverlening nu als vrijwilliger er meer kan zijn voor de ander, doordat ze de druk van presteren minder voelt en daardoor minder met zichzelf bezig is.

Vorbereiding op eigen dood

Bij het spreken over: "Hoe bereid jij je voor op je dood?" wordt allereerst de *praktische voorbereiding* door bijna alle respondenten genoemd. Zorg dat je zaakjes geregeld zijn. Een respondent heeft voor het Maitreya Instituut een "wensenlijst rondom de dood" gemaakt, heeft dit voor zichzelf ingevuld en besproken met naasten. Ook zijn er foto's gemaakt van de boeddhabeeldjes op het altaar en via what's app doorgestuurd aan haar naasten om aan te geven welke boeddhabeeldjes ze te zijner tijd bij zich wilt hebben. Voorbereiding in de brede praktische zin wordt genoemd, financieel, huiselijke klusjes, maar ook hoe wil je sterven, wat vind je belangrijk, nadenken over sedatie, over de uitvaart en daarna, over

⁴ Respondent 4 is boeddhistisch consulent voor stervensbegeleiding. Ze heeft 25 jaar werkervaring in het werken als verpleegkundige met zieken en stervenden, o.a. bij een zorghotel. Ze is verbonden aan een Tibetaans-Boeddhistisch instituut.

⁵ Respondent 5 is geestelijk verzorger en heeft werkervaring in het werken met stervenden in een groot Academisch Ziekenhuis. Hij heeft een achtergrond als zenboeddhist.

het feit dat het niet nodig is om direct een arts te bellen bijvoorbeeld. Het regelen van praktische zaken kan jezelf en de nabestaanden vrede geven en het losmaken vergemakkelijken. Hiernaast staat centraal om zelf de *confrontatie met de dood* aan te gaan en dan vooral met de emoties, waarvan angst het vaakst wordt genoemd i.v.m. het overwinnen van de angst voor de dood. Verschillende keren wordt de overtuiging genoemd dat het belangrijk is hiermee in het reine te zijn of er ermee bezig te zijn, omdat degenen die stervende is dit aanvoelt. Het gaat steeds om de wisselwerking; door de gevoelens van angst bij jezelf aan te gaan, kan je de gevoelens van een ander ook aan en erbij aanwezig zijn. De stervende heeft iemand nodig, heeft de behoefte om gedragen te worden. Bewust zijn van eigen ideeën over de dood, de opgedane ervaringen die deze ideeën en emoties sturen en voor angsten of afweer kunnen zorgen, dit alles wordt als belangrijk genoemd. Om je te kunnen verplaatsen in wat iemand doormaakt die bij het ongeneeslijk ziek zijn alles wat dierbaar is moet loslaten, moet je je hier zelf eerst mee uiteengezet hebben, anders zit dit in de weg bij het zijn bij de ander. Dit vraagt innerlijk werk in het zien dat angsten en ideeën te maken kunnen hebben met ervaringen uit het verleden. We kunnen dagelijks oefenen in bijvoorbeeld het loslaten van ergernissen. Maar ook het loslaten van ideeën over een open staat van geest tijdens het sterven. Hierover zegt een respondent:

"Ik wil wel zo open mogelijk liggen, tegen de tijd dat ik ga sterven. Met een open hart, dat ik erbij kan blijven bij hoe het ook is. In de training (BWD) was er een opdracht. Dan moest je alles op kaartjes schrijven wat je allemaal bij je zou willen houden. En die moest je één voor één wegdoen en op het laatst waren er twee over en dan koos zij er eentje, zonder te kijken. Toen had ik dat op een kaartje staan, 'in openheid sterven', en die pakte ze en toen moest ik zo huilen, dus zelfs dat weet ik niet. Je familie en zo, dat verwacht je, maar misschien ga ik wel woedend dood of onverwacht, het is zo.. zo zonder controle. Dit was echt een shock voor mij, zelfs daar kan ik me niet aan vasthouden." (resp.6)⁶

Een andere respondent bereidt zich doelbewust voor op een *positieve staat van geest* tijdens het sterven door op onverwachte momenten de mantra "om mani padme hum" uit te spreken. Ook de zorg voor relaties is een aandachtspunt dat genoemd wordt als voorbereiding voor de dood.

"En ook met relaties, als ik bijvoorbeeld conflicten of ruzies heb, dat ik ze niet laat verslonzen, maar dat ik het snel met die persoon probeer het goed te maken of excuses aan te bieden zodat er niet allerlei conflictsituaties draineren. Ik merk gewoon dat die voorbereiding m'n geest dagelijks verbetert, dat het dagelijks leven gewoon prettiger is, omdat ik positiever in het leven probeer te staan." (resp.4)

Aansluitend hierbij wordt het belang van het tijdig oefenen in *hulp kunnen vragen* genoemd, wat nodig is op het moment van ziekte en sterven. Door de ervaring met patiënten die moeilijk de lichamelijke aftakeling konden accepteren en daardoor zich afsloten voor hulp geeft een respondent aan dat wanneer je dit leert je op het moment van sterven je ook open kunt blijven stellen voor de 'liefdesstroom', de schoonheid die ontstaat wanneer mensen kunnen ontvangen. Het bewust zijn van de eigen sterfelijkheid geeft de respondenten zelf ook een duidelijkere richting van waar het om gaat in het leven, wat er toe doet. Het *zelf* doet er steeds minder toe, aldus een respondent. En tenslotte is het werk met terminaal zieken en stervenden zelf een voorbereiding op de dood van de zorgverlener, ieder contact confronteert je met de voelbare werkelijkheid dat het leven ook lijden en sterven inhoudt. Meerdere respondenten geven aan dat het lijden en de dood doordringt in hun hele leven.

Niet-weten

De volgende aspecten worden naar aanleiding van de vraag, over hoe 'niet-weten' gestalte krijgt in het werk, genoemd. De dood zelf als grote vraag, het niet weten wanneer de dood van de ander op zal

⁶ Respondent 6 is psycholoog en als vrijwilliger werkzaam bij een instelling die stervensbegeleiding aan mensen met een gering netwerk verzorgt. Ze heeft de training 'Being with dying' gevolgd en is studente bij een zenlerares en actief bij een Tibetaans-boeddhistische traditie.

treden en hoe het stervensproces zich ontvouwt en uiteraard hoe iemand zal sterven. Opvallend veel respondenten zijn nooit bij het moment van sterven zelf aanwezig geweest. Hiernaast wordt het letterlijk niet weten van informatie voorafgaand aan een ontmoeting genoemd. En ook de afnemende behoefte om informatie over een persoon te horen of te lezen, het wordt als een pluspunt beschouwd om daardoor zo open mogelijk de persoon te kunnen betreden. Hoe minder men weet hoe minder men oordeelt, is de idee. Dit helpt de respondenten om meer aanwezig te kunnen zijn, hierbij is de beoefening van meditatie behulpzaam. Interessant dat de voorbereiding dan niet zozeer zit in het lezen van dossiers, maar meer in de aandacht en gewaanzijns meditatieoefeningen. Meerdere respondenten maken er gewag van dat veel oordelen die in het dagelijks leven aanwezig zijn in het bijzijn van stervenden wegvallen. De kwetsbaarheid van de ander maakt dat de ander minder bedreigend is en de zorgverlener het gevoel heeft zich minder hoeft te wapenen. Een respondent vertelt in dit kader dat de ander dit ook voelt:

"Het was heel belangrijk dat ze zich veilig voelde, dat ze een veilige openheid voelde, dat ze geen agenda hoefde af te werken van 'ik moet hier iets komen doen, ik moet aan mezelf gaan werken'. Ja, het maakt wel dat je meer aanwezig kunt zijn, want als je zit met een agenda, vergeet het dan maar. De ander voelt dat, ook al is dat niet bewust. Als ik op die manier aanwezig kan zijn, zet dat voor de ander de deur open om even het hoofd door te steken of misschien helemaal binnen te stappen en dat maakt wel dat er iets kan gebeuren. Een veilige ruimte scheppen waarin iemand zich helemaal gezien en ontvangen voelt. En als ik een agenda heb dan ontvang ik iemand niet. Dan probeer je meer je dingen te doen." (resp. 3)

Het werkelijk niet weten wat er gebeurt na de dood wordt genoemd, ook al is er de boeddhistische visie, uiteindelijk geven verschillende respondenten aan dat ook dit losgelaten moet worden, uiteindelijk weet niemand het en je mag het niet voor een ander invullen. Het niet-weten als openstellen voor het mysterie van de dood.

Aanwezig zijn

Aanwezig zijn komt voort uit de open houding van niet-weten, dan kan je de signalen van de ander opvangen. Letterlijk er kunnen zijn, er lichamelijk en geestelijk zijn voor iemand wordt door alle respondenten als kernelement van de zorg voor stervenden genoemd. De factor tijd speelt ook een rol, dit verschilt per respondent, een vrijwilliger ervaart het als een gift aan de ander om bereid te zijn uren aan het bed door te brengen in schrijnende situaties. Respondenten hechten veel waarde aan er simpelweg zijn, in de wetenschap dat ze de situatie niet kunnen oplossen. Het geeft ook de zorgverleners de mogelijkheid om zichzelf te mogen zijn en velen ervaren het als kostbaar dat het genoeg is aanwezig te zijn en op te letten of je iets kunt betekenen. Ook in tegenstelling tot iets moeten doen of presteren wordt louter aanwezig zijn als weldadig ervaren, dit geeft vertrouwen in de kracht van aanwezig zijn. Dit vertrouwen bestaat uit, aldus verschillende respondenten, uit de wetenschap en ervaring dat de rust die je uitstraalt doorwerkt naar de ander. Opmerkelijk is het feit dat de context rond stervenden vaak behulpzaam is om zelf rustig en stil te worden, een stille ruimte die betreden wordt. In die ruimte ontstaat, volgens de respondenten, de veiligheid om zich 'tegen wil en dank' over te geven aan de zorg van anderen. Dit samen zonder masker aanwezig zijn zorgt voor intimiteit wat als een gift aan elkaar ervaren wordt. De zorgverlener wordt a.h.w. geholpen door de bijzondere intensieve sfeer, waardoor er als vanzelf een soort aanwezigheid wordt opgeroepen, zelfs liefde die aangeboord wordt. Meerdere respondenten ervaren de subtiele atmosfeer rondom de stervende, de stervende lijkt al bijna uit z'n lichaam, de stervende is daardoor sensitiever en wat telepathisch, waardoor er ook niet veel meer gezegd hoeft te worden. Al krijg je aanwezigheid een beetje cadeau, het vraagt ook inspanning van zorgverlener. Een respondent stelt dat het aanwezig zijn, het getuige zijn van, vraagt om 'ongegeneerde

nieuwsgierigheid', het gefascineerd zijn met het ongewone dat heel veel aandacht van de zorgverlener vraagt.

"En het betekent ook, als je dat doet, dat je aanwezig kunt zijn... Maar als je het onder ogen kunt zien, het kunt voelen, ook als je bang bent, ok, jij bent bang, "now, we're talking", want de ander is ook bang, die is doodsbang; dan ben je samen mens....Op het moment dat je er zit, dat je belangstelling hebt, dat je geen dingen hoeft te veranderen; mensen voelen dat, dat je oprecht geïnteresseerd bent, dat ze mogen zijn wie ze zijn....het er laten zijn. Als jij niet weg hoeft te lopen voor die angst, dat wil niet zeggen dat die angst dan verdwijnt, maar als die angst er mag zijn, kan de ander zich mens voelen, "O, ja, dit mag er zijn." Het gaat over samen, interactie, ik ga het niet voor je oplossen, ik ga het niet mooier maken én ik loop niet weg." (resp. 5)

Door de respondenten wordt aanwezig zijn bij de ander ervaren op verschillende aspecten. Het lokaliseren van de pijn in het lichaam en dit als ingang naar contact wordt door een respondent als wezenlijk genoemd.

"Simpel gezegd is aanwezig zijn het vermogen wat ik hoop verder te ontwikkelen om met iemand te zijn, op alle niveaus en te mogen ontvangen wat degene wil uitdrukken op dat moment, waar dat maar over mag gaan en dat ik dat kan ontvangen en daardoor resoneren en dat is voelbaar...En dat ik, vanuit mijn rol een aanwezigheid heb zo van: "zullen we gewoon eens kijken naar wat er speelt en waar zit je pijn en waar voel je die?" Door te leren te zijn en in haar lichaam te voelen: waar voel je dat nou, al die onrust dat ze niet bij de echte pijn wilde zijn, bij het afscheid uitkomen maar alvast vooruit wilde rennen en er materieel mee bezig te zijn en ook cognitief dit onderdrukte en dat ze bij oude rouw terecht kwam van haar vader, die toen zij heel jong was, gestorven was." (resp. 3)

Aanwezig zijn wordt ook gezien als gelijkmoedigheid, niet onverschillig zijn maar ook niet te veel mee gaan in het drama. Ook wordt in dit licht Shantideva aangehaald, (ca. 685-763) een Indiaas filosoof en Mahasiddha uit de Madhyamaka-school, die in een van zijn teksten gezegd zou hebben dat tijdens het stervensproces familieleden niets meer voor je kunnen doen, dat alles wat je kunt doen is stil aanwezig zijn.

Liefdevol handelen

"Het liefdevolle zit 'm in de afstemming", deze uitspraak komt in verschillende variaties terug in de interviews. Eerst goed kijken, luisteren, aanvoelen wat er gedaan moet worden en dan maak je een keuze om iets te doen of niet. Afstemmen met de ander, met jezelf én met de omgeving. De manier waarop de handelingen worden uitgevoerd maakt een verschil, aldus verschillende respondenten. "Je doet automatisch alles heel zorgvuldig, met aandacht. Als je ze aanraakt raak je ze zacht aan, als je ze eten geeft dan geef je ze babyhapjes en bij elk hapje of slokje ben je heel gefocust, kan iemand dit nog, vind iemand dit wel lekker. Het gaat eigenlijk vanzelf." Zachte handelingen in plaats van routinehandelingen. Aanraken wordt meerdere malen genoemd, een hand pakken kan meelevende woorden ondersteunen, ook bij familieleden. Een respondent geeft aan niet beschroomd te zijn over lichamelijke zorg en legt de parallel naar het Christendom: "Jezus waste de voeten van de melaatsen".

"Als je dat ook weer kan doen vanuit de innerlijke rust, vanuit compassie en die stevigheid van de gelijkmoedigheid, dan raak je iemand automatisch anders aan, dan is het niet mechanisch een lapje over het hoofd of iets om de mond nat te maken. Dat voelt diegene, hoe je in de stilte bent, maar ook hoe je aanraakt, maar ook, de toon van je stem." (resp.1)

Ook praten over de dood wordt hier genoemd, aftasten of de ander er aan toe is, dwingen heeft geen zin.

De 'onmetelijke woonplaats' gelijkmoedigheid in de zin van goed kijken wiens behoefte het is, je niet mee laten slepen in de paniek, onrust en angsten van de omgeving, waaronder collega's. Maar ook medevreugde over wanneer iets wel lukt of goed gaat bij de patiënt, of de vreugde voor de kleine geneugten, zo verwende een respondent een patiënt met haar favoriete natuursapje en daar kon de

vrouw zo van genieten dat 'het leek alsof ze een slokje hemel' dronk. Of oprechte blijdschap voor iemand wanneer het gelukt is om contact te maken met iemand waarmee een conflict was.

Eerlijk zijn naar jezelf is voorwaarde voor het liefdevol handelen, de biecht afnemen wanneer de zorgverlener daar geen affiniteit mee heeft, heeft geen zin, aldus een respondent. Alle respondenten geven aan ook te kunnen handelen vanuit andere tradities dan het boeddhisme; zo heeft een respondent twee versies van het Onze Vader paraat, de Katholieke en de Protestantse versie, de geestelijk verzorgers onder de respondenten voeren ook de ziekenzalving uit, afgestemd op de aanwezigen. Duidelijkheid geven kan ook liefdevol zijn; naast dat je de ander volledig in zijn waarde laat, laat je ook jezelf in je waarde. Het aangeven van grenzen is hier een voorbeeld van. In het boeddhisme bestaat de term 'idiot compassion' voor het over je grenzen gaan. Het liefdevolle uit zich ook in het waarderen van het stervensproces zelf, verschillende respondenten worden getroffen door de liefdeskracht die nog aanwezig is bij de stervenden. Wanneer ik doorvraag op liefdevol handelen met de rol van compassie wordt er op het woord compassie verschillend gereageerd. Van "ik heb niet zoveel met het woord compassie", via "wat verstaan we er eigenlijk onder?" tot een volmondig "alles draait om compassie". In de praktijk van de stervensbegeleiding blijkt het echter bij iedereen een centrale rol te spelen. Verschillende aspecten van compassie worden in de interviews uitgelicht. Het verband tussen compassie voor jezelf en compassie voor de ander, door bij jezelf aandachtig aanwezig te zijn wordt het makkelijker om bij een ander aanwezig te zijn én andersom. Gelijkwaardigheid, het geraakt kunnen worden door de ander wat een noodzakelijkheid is voor evenwichtig contact. Oog voor de medemenselijkheid, dat we in wezen allemaal hetzelfde zijn.

" Wat ook helpt is een heel basaal gevoel van mededogen, een basaal ideaal van de wereld moet goed zijn. Marcel Abbi zegt, er is pas verlossing als iedereen verlost is. Dat verhaal ken ik weer van Ton Lathouwers en nu vertel ik het aan jou. Precies, die



Figuur 3; Kwan Ying, Tara, 'she who hears the cry of the world'

houding, en niet alleen verantwoording dragen, maar echt, het zit in m'n lijf inderdaad, zo geraakt. Het gaat erom, wat doet ertoe? Wat doet er toe, niets doet er toe, lijden doet ertoe..... Als je daar niet kan zijn, rot dan op. Daar moet je zijn, met je zen. Het is wel de compassie waarmee je het doet! Ja, er zijn. Als Tara, (pakt het beeld op). Ik heb wel eens gehoord van Kwan Ying, iedere traan die op aarde valt, daar komt een Tara uit. Wat doet Tara, die gaat actie ondernemen, bij elke traan, bij elk leed op de wereld." (resp.5)

Dit werk geeft blijkbaar de mogelijkheid tot het ontwikkelen van compassie. Het vermogen om het lijden van anderen aan te kunnen gaan gepaard met een steeds groter vermogen tot compassie, zowel naar jezelf

als naar de ander, aldus een respondent.

Rite

Het uitvoeren van vaststaande rites uit een boeddhistische of andere traditie wordt niet zoveel gedaan. In een boeddhistisch centrum worden rituelen aangevraagd door zowel boeddhisten als niet boeddhisten.

"Wij doen in het boeddhistisch centrum heel vaak rituelen die aangevraagd zijn door andere mensen. Onze leraren zeggen vaak dat in de Nederlandse situatie het vaak geen boeddhisten zijn, dus je hoeft er geen show van te maken dus de rituelen hoeven niet persé bij het bed gedaan te worden, het kan wel, maar het hoeft niet persé. Dus wat heel vaak gebeurt is dat mensen lichtofferandes aanvragen. Iemand van het instituut heeft twee lichttorens gemaakt en daar zijn ook gebeden van, door Lama Zopa Rinpoche geschreven. Het licht is het symbool voor het helder licht natuur van de geest, dus wat je probeert te doen is de positieve energie die er is in de persoon die sterft, te activeren. Want als de positieve energie is geactiveerd, dan is er kans op een positieve wedergeboorte. Daar is alles op gericht, tijdens en na het sterven kun je dat met gebeden doen. En vooral als het

de persoon zelf is of als er familieleden zijn is er een extra connectie mee dus dan heeft het ook extra effect en dan is het wel belangrijk dat je een substantie aanbiedt, dat er dus een connectie is tussen de gebeden en de persoon. Dus dan worden er offergaven of geld om offergaven te kopen. Dat doen we heel veel. We hebben ook map waarin je de namen kunt schrijven voor gestorven of zieke personen. Ik heb ook gehoord van vele mensen dat ze er veel steun aan hebben, aan dit lichtnetwerk. Het hoeven niet alleen boeddhisten te zijn, maar hele vriendenkringen zijn er zo mee bezig en dat mensen zich hierdoor gedragen voelen."(resp.4)

Door de geestelijk verzorgers onder de respondenten wordt de ziekenzalving uitgevoerd.

Tonglen wordt door alle respondenten gedaan, voor de een staat deze oefening dichterbij dan voor de ander. De zorgverleners doen tonglen wanneer ze bij iemand zitten, bijvoorbeeld als iemand in coma ligt of zwaar gesedeerd is, waarbij ze het zich verplaatsen in het lijden van de ander en dat inademen en op de uitademing de ander iets heilzaams toewensen. Ze doen het ook op afstand en het wordt door een respondent gezien als een oefening die je aan naasten kunt leren. Veel mensen willen zo graag iets doen en ze voelen zich vaak zo machteloos, dan kan tonglen voldoen aan een behoefte. Ook wordt gezegd dat je tonglen op zoveel manieren aan kunt bieden, heel boeddhistisch en heel basaal.

Een respondent vertelt dat ze met en voor een sanghalid terwijl hij terminaal ziek was de ceremonie heeft uitgevoerd waar hij officieel boeddhist wordt. Een onderdeel van het officieel boeddhist worden is in veel tradities het toevlucht nemen tot de Boeddha, als inspirator, de Dharma, de boeddhistische leer en de Sangha, de gemeenschap van leraren en medestudenten. Dit toevlucht nemen wordt ook gebruikt bij de ondersteuning van boeddhisten. Wanneer iemand niet gelovig is wordt dit toevlucht nemen door een respondent vertaald als 'je gaat naar het licht, vertrouw daar maar op'

Ritualiseren

Teksten: De mantra van de hartsutra wordt door verschillende respondenten voor stervenden gezongen, 'Om gate gate paragata bodhisvaha'. De mantra gaat over leegte en over 'naar de overkant gaan', waarmee metaforisch wordt verwezen naar de ontwaakte staat van geest in tegenstelling tot de verwarde staat van geest. Door de boeddhistische traditie van een respondent wordt het reciteren van de hartsutra in z'n geheel gedaan. Ook wordt er hardop met de patiënten gebeden, psalmen voorgelezen, liederen gezongen als 'my peace I leave you' van Taizé. Ook wordt een boeddhistisch gedicht over het licht voorgelezen, waar gedachtes, emoties en verschijnselen uit voortkomen en naar opgedragen kunnen worden.

Verder wordt mediteren in verschillende vormen genoemd. Zo noemen twee respondenten het 'samen ademen' oftewel co-meditatie, waar de zorgverlener de adem aan het ademritme van de patiënt aanpast door zacht geluid te maken op het ritme van de adem. Genoemd wordt dat het voelt alsof je het ademen als het ware overneemt, zodat de ander zich gedragen voelt bij het ademen.

Er wordt vooraf aan het bezoek een korte meditatie gedaan, of gewoon even in stilte 'voor me uit staren'. Het bewust vegen van de voeten en wassen van de handen met de intentie om met een open, rustige geest naar binnen te gaan, al het voorgaande te kunnen loslaten om er helemaal voor de ander te kunnen zijn is een vorm van ritualisatie. Om na afloop deze rituele handelingen te herhalen om opnieuw de overgang te kunnen maken naar een volgende situatie.

Er wordt samen met de ander gemediteerd, zonder het altijd bij naam te noemen, je kunt ook zeggen "zullen we samen even op de adem letten?".

"Mediteren; in poliklinische contacten doe ik dit eigenlijk altijd, want dan heb je ook de kans om dat te doen. Dan kan je dat ook zeggen, we gaan dat nu doen, en dan zeg ik niet, we gaan mediteren...En daar hoeft je ook weer niet boeddhistisch voor te zijn, het voelen van alles in het lichaam, dat is uiteindelijk de sleutel voor welke hulpverlener dan ook. Dus iedereen kan daar iets aan hebben. En eerst maar eens voelen in je eigen lichaam en wellicht kan je de patiënt daar iets in leren en in meegeven."(resp. 3)

Er wordt in stilte bij een de stervende gemediteerd, wat ervaren wordt als belangrijk voor de gehele atmosfeer en het geeft de mogelijkheid om iets goeds over te dragen.

"Een andere keer heb ik meegemaakt dat een vrouw veel pijn had en er waren morfinetabletten maar de mevrouw die zei: "ik wil geen pijnstillers". En dan zit je daar naast het bed en dan voel je je een beetje machteloos en wat ik toen gedaan heb, is in mezelf mantra's reciteren. De volgende dag zei de vrouw tegen haar dochter "De Boeddha zat naast m'n bed". Dat is dus heel apart, dat mensen dingen oppikken en dat dat hetgene was wat haar toch misschien wel heeft geholpen."(resp. 4)

Er wordt met de inhoud van de meditatie rekening gehouden met de geloofsovertuiging van de ander, wanneer iemand christelijk is wordt Christus aangeroepen. Bij mensen zonder specifieke geloofsovertuiging wordt soms licht opgeroepen en soms is 'gewoon in stilte aanwezig zijn' voldoende.

Een respondent geeft aan dat ze als geestelijk verzorger een groepje rondom spirituele zorg leidt waarin ze met elkaar zoeken naar eigentijdse vormen.

"We gaan nu de verpleegkundigen een brief geven die zij aan de familie geven waarin de verschillende mogelijkheden van de ziekenzegening genoemd worden, dus traditioneel katholiek, maar ook een vrijere vorm, waarvoor je niet per definitie heel gelovig moet zijn en dat vind ik helemaal top. Ik hoop maar dat dit op meerdere plekken gaat gebeuren, zodat het ritueel weer in ere hersteld wordt."(resp.2)

Soms wordt er een deel uit de ziekenzegening gedaan, zoals een gebed over vergeving. Respondenten zijn actief aan het zoeken wat past bij de ander. Zeker wanneer er geen geloofsovertuiging is vraagt dit creativiteit, de respondenten ervaren het vinden van een vorm heel behulpzaam bij het helpen loslaten, overgaan van de ander. Zo wordt het gebaar van open handen toegepast om iemand te helpen zich over te geven, leg het maar in de open handen. Of een respondent laat mensen de handen opleggen bij de stervende, leest dan een tekst voor over de liefde, dat de liefden die nu van de mensen uitgaat zal blijven ook als ze niet meer fysiek nabij zijn. En geeft vervolgens een zegening, waarbij ze zichzelf als doorgeefluik ervaart.

"Het ligt aan de ander, wat die wilt. Als een christelijk persoon zegt, ik wil met je bidden, prima, gaan we bidden. Ik heb een patiënt gehad, die was behoorlijk streng gereformeerd en had gehoord dat ik boeddhistisch was. Toen zijn we in gesprek geraakt, over de bijbel; en een stuk over Jesaya, en de evangeliën, fantastisch, we begrepen elkaar."(resp. 5)

Naast het eerder genoemde tonglen wordt ook metta gedaan, het herhalen van liefdevolle en compassievolle zinnenvoor de ander, in stilte of hardop, alleen of met de omgeving. Een respondent geeft aan dat ze dit een toegankelijke en eenvoudige oefening vindt om aan naasten van de stervende over te brengen.

"Moge jij in vrede dit leven loslaten. Het is gewoon je hart openen. Ik noem het vaak de welwillendheid, dat je gewoon het goede wilt, voor de ander en voor jezelf. En dat maakt het hart ook zacht."

Om een positieve geestgesteldheid te bewerkstelligen worden goede dingen uit het leven van die persoon opgehaald, dat hoeven geen grote dingen te zijn. Dingen zoals: "Goh, je hebt iedere dag de vogeltjes te eten gegeven."

Aanraken, iemands hand vasthouden en een tijdje zo zitten, masseren, neuriën, zodat de stervende weet dat er iemand is. Samen kijken naar een bloem, gericht kijken naar alle aspecten, de vorm, het hart, de kleuren, de schoonheid.

Taal als ritualisatie, in plaats van traditioneel het Tibetaans Dodenboek voor te lezen, wordt er nu door verschillende respondenten het stervensproces beschreven als het 'uiteenvallen van de elementen'.

Bij uitvaarten wordt natuurlijk ook gebruik gemaakt van rituele expressie. Wanneer een dochter haar vader lang niet gezien heeft besluit een respondent om hier vorm aan te geven bij de uitvaart door de symboliek van kaarsen.

"Met de kaarsen heb ik toen iets gedaan, met de groene kaars. Dat er in het leven donker en licht is. De kleur groen is de kleur van het hart en als je in het hart zowel het donker als het licht kan toelaten, op dat moment kan er openheid ontstaan. Dus ik noemde een aantal dingen waarbij ik haar in gedachten had, ik dacht, misschien doet het nog iets. Ik heb in ieder geval eerlijk genoemd, de pijn die er veroorzaakt was. De dingen eerlijk bij naam noemen, bij de uitvaart en niet alleen maar mooi maken, ik denk dat dat voor haar ook wezenlijk was. Erkennen..."

Ook na de dood wordt door enkele respondenten getracht contact te maken met de overledenen. Door gebeden, mantra's, oefeningen, tonglen. Door ook dan af te stemmen op de behoefte van de gestorvene, te kijken wat van belang is voor de afscheidsdienst, om de ander het goede te wensen, naar het licht en een gunstige wedergeboorte te laten gaan.

Structuur:

Over de structuur van ritualisaties en de rol die de zorgverleners daarbij hebben wordt er gekeken naar praktische zaken, bijvoorbeeld of het bezoek niet te veel komt en niet te veelvuldig wordt. Maar ook hoe is de kamer ingericht? Wat vind iemand fijn om in zijn omgeving te hebben, een kaarsje? Wat betreft het ritueel van het aanbieden van lichtofferandes wordt er op het belang van de aanwezigheid van een familielid of iemand anders die een connectie met de stervende of gestorvene heeft. Alsook het belang van het aanbieden van een substantie in de vorm van een offergave of geld om offergave te komen, dit maakt dat er een connectie is tussen de gebeden en de persoon.

Een respondent zegt het volgende over de structuur van de ziekenzalving:

"Dus welke materiële vorm eraan gegeven wordt maakt mij niet uit, ik begrijp die woorden ook op die manier. Het heeft geen zin om dit helemaal te gaan veranderen, want dan herkennen mensen het niet meer. Het zou heel onprofessioneel zijn. Dan doe je dat omdat je je eigen religie naar voren wilt schuiven, of eigenlijk je eigen ego en dat heeft wat mij betreft geen enkele zin. Daar wordt je niet voor betaald." (resp. 3)

Het belang van het voeren van gesprekken komt meerdere keren aan de orde, ook de structuur, hoe nauw het komt, op welk moment je welke vragen stelt, dat is een onderwerp in het interdisciplinair overleg over spiritualiteit in het Hospice.

Betekenis:

Wat merken de respondenten op over de betekenis van de verschillende gebruikte handelingen? Steeds zijn de ritualisaties erop gericht de ander te helpen zich over te geven, te sterven dus.

"En ik heb gemerkt dat de ziekenzegening enorm veel kan doen als afscheidsritueel, het is wonderlijk, ik heb al ettelijke malen gezien dat er dan een overgave plaatsvindt. Het schijnt door zo'n ritueel, dat doe je dan met familie of met mensen die om de overledenen heen staan, die heel dicht bijstaan. Het lijkt of je iets bevestigd, dingen benoemd, vertrouwen schenkt. Er komt een intens, vertrouwen, een gevoel en als het lukt, het lukt niet altijd, een verbinding met iets groters. Op een of andere manier

werkt het dan zo dat er opeens iets kantelt, dat degene zich opeens kan overgeven. Dat opengebrokene is daar vaak ook, want je weet, dit is een laatste ritueel en daar komen emoties, liefde en pijn worden voelbaar. Je bidt ook echt een gebed, dat iemand dat wat hij meegemaakt heeft en wat hij is uit handen kan geven aan.."(resp. 2)

Een andere geestelijk verzorger stelt dat ze zich volkomen kan vinden in de symboliek en handelingen die ze verricht bij de ziekenzalving. Ook met het woord God heeft ze geen moeite, ze kan zich vinden in de betekenis van het overgaan naar een andere vorm. Voor schuld en boete gebruikt ze andere woorden. De kern is dat het de ander helpt over te gaan. Ook zij ervaart bij zichzelf een ontwikkeling in het steeds meer zich kunnen verbinden met de woorden, door het boeddhisme is de zeggenschap van christelijke taal vergroot.

Het beeld van het licht wordt als universeel genoemd, ook bij mensen die niet gelovig zijn. Een kaars aansteken doen mensen zonder te weten waar ze het voor doen. Het kan refereren naar licht tegenover donker, troost en hoop. Het is fijner om in het licht dan in het donker te zijn. In het boeddhisme is het licht het symbool voor de heldere, stralende natuur van de geest. Met het gebruik van licht probeert de zorgverlener de positieve energie die er is in de persoon die sterft, te activeren. Dit vergroot vervolgens de kans op een positieve wedergeboorte.

Aan de betekenis van meditatie wordt veel betekenis gehecht, wat niet verwonderlijk is. Een respondent geeft aan dat ze bij de uitvaart van een sanghalid, voor het ritueel deelt met de familieleden en andere naasten van de overledenen hoe betekenisvol meditatie en het boeddhisme voor de overleden persoon was. Meditatie wordt genoemd om zelf het kunnen uit te houden in de storm van allerlei emoties; ergernissen, ongeduld, afleidingen. Alle respondenten zijn vertrouwd met retraites waarin alle spelingen van de geest langs komen om steeds weer terug te keren naar de eenvoud van het huidige moment.

"Meditatie is volgens mij een van de beste manieren om de gelijkmoedigheid te ontwikkelen. Want juist in meditatie kom je ook van alles tegen; je ergernis, je ongeduld, je afleidingen enz. en om er gewoon middenin te blijven zitten en het erin uit te houden, dat geeft ook een soort bevestiging van een aanwezigheid, van de veerkracht, dat je het erin uithoudt. Dus je krijgt een mep van het leven en in plaats van omgekapt te blijven, veer je dus weer terug naar het midden."(resp. 5)

Meditatie als poort naar alle pijn die in het lichaam ligt besloten. Een respondent vertelt over de betekenis van tonglen bij iemand die zelf ernstig ziek was en zich door zich te verbinden met het lijden met anderen zich minder geïsoleerd voelde.

"En de schoonheid van tonglen is de gedachte; "goh, nu ik dit lijden ervaar, mag ik dan het lijden van iedereen op me nemen en mag ik dan het geluk dat ik ervaar aan anderen geven. En dat maakt dat je jezelf opent. En wat er ook gebeurt als je ziek bent is dat je je nutteloos voelt en dan is het toch een hele troost dat je toch van betekenis kan zijn voor een ander."(resp. 4)

Over de ritualisatie van het samen kijken naar een bloem wordt het verband met de vergankelijkheid van de bloem en van het lichaam van de patiënt genoemd, tegelijkertijd blijft in het binnenste van de bloem het zaad over, is er de schoonheid van de bloem. De ervaring was dat dit een soort eeuwigheid in zich herbergde, wat tot een diepe schoonheidsbeleving leidde.

Dit werk geeft betekenis:

Alle respondenten geven, zonder dat daar expliciet naar gevraagd wordt, aan dat dit werk hen betekenis geeft. Het spoort ze aan met de essentie van het leven bezig te zijn, met wat van wezenlijk belang is. Dit werkt door naar alle terreinen van het leven, het gezin, mensen die ze ontmoeten. Het is een aanmoediging om met het boeddhisme bezig te zijn. Het geeft voldoening om zo dichtbij iemand te mogen zijn, intiem, mooi, bijzonder. Woorden als 'er is iets opengebroken bij de ander, er is openheid,

iets wezenlijks, existentieels gaande waar je bij mag zijn'. Vanuit de boeddhistische wetenschap dat de zorg van zieken en stervenden heilzaam voor de geest van de zorgverlener is, wat weer een oorzaak kan zijn voor een volgend waardevol mensenleven, voelt een respondent dankbaarheid dat ze de kans krijgt dit werk te doen. Deze dankbare houding helpt haar om een gelijkwaardig contact op te bouwen, een gezamenlijkheid in het proces wat leidt tot een liefdesstroom voorbij de rollen die een ieder heeft. Tot slot geven respondenten aan dat ze als persoon een rijke ontwikkeling hebben doorgemaakt.

"Het maakt dat ik het wel opneem als uitnodiging om te kijken hoe dat voor mij is, waar het mij raakt en waar het mij activeert aan onrust. En als ik helemaal uitzoom dan merk ik wel dat ik wel dat ik heel, heel veel vrijheid heb verworven in de afgelopen 15 jaar in oplopende mate in hoe het leven kan zijn." (resp. 3)

Op deze manier is een weergave gegeven van de besproken thema's in de verschillende gesprekken met deskundigen in het werken met stervenden. In het volgende hoofdstuk zal ik de hoofdlijnen uit de interviews aan een confrontatie met de literatuur blootstellen.

5. Conclusies

Wat kunnen we opmaken uit het voorgaande? Dit onderzoek beoogt zicht te krijgen op aspecten uit de leer en praktijk van het boeddhisme rondom sterven om vervolgens te kijken waar geestelijk verzorgers hun profijt mee zouden kunnen doen. Laten we eens per onderzoeksvraag kijken wat er voor bevindingen uit de interviews komen en waar dit strookt of strijdig is met de behandelde literatuur.

- wat zijn de belangrijkste zienswijzen (beliefs) op de dood volgens het boeddhisme?

Uit de boeddhistische wetenschappelijke literatuur komt naar voren dat bij het moment van sterven van belang is een positieve, rustige, heldere geestesgesteldheid te hebben vrij van angst of woede (Harvey, 2013, p. 281). Dit aspect zie je terug bij wat de respondenten voor ogen hebben in het werken met stervenden. Uit de interviews blijkt dat het *zorgdragen voor een goede atmosfeer* bij het sterven hoge prioriteit krijgt, waarvoor andere waarden en normen soms moeten wijken. Bijvoorbeeld het aspect van het niet aanraken van het lichaam, zodat het bewustzijn bij de kruin het lichaam kan verlaten.

Bovendien hebben de geïnterviewden het *afstemmen op wat de ander wil* hoog in het vaandel. Vanuit het model van Quartier (2010, p. 7) kan hier de koppeling gemaakt worden naar de interne betekenis van rituelen, waarbij het helder moet zijn waar handelingen, gebaren en symbolen naar verwijzen opdat de ander zich ertoe kan verhouden. Het vinden van de juiste taal en inhoud is een aspect van afstemmen zodat een gezamenlijkheid wordt gecreëerd in het rituele proces. Dit wordt extra ondersteund door het boeddhistisch adagium om *de leer niet op te dringen* aan een ander. De meeste respondenten (vijf van de zes) hebben een visie dat het *bewustzijn na de dood doorgaat*, de stelligheid hierin verschilt van 'alles draait erom om als mens herboren te worden zodat je je spirituele oefening kan voortzetten', via 'het zou na de dood zo kunnen zijn als de boeddhistische Schriften het beschrijven', tot 'ik geloof niet in reïncarnatie'. Dit komt overeen met wat Harvey (2013, p. 429) schrijft over dat bij 'bekeerde boeddhisten', mensen die buiten Azië voor het eerst in contact komen met het boeddhisme, ideeën over *karma en wedergeboorte minder centraal staan* dan bij etnische boeddhisten.

Verder kunnen we concluderen dat de drie kenmerken van bestaan (Prebish and Keown, p. 57), wat inhoudt dat alle geconditioneerde fenomenen vergankelijk, lijden en leeg van een onafhankelijk zelf zijn, terugkomen in de visie zoals verwoord door de respondenten, waarbij voornamelijk de eerste twee kenmerken van bestaan naar voren kwamen. Vergankelijkheid van het bestaan en de noodzaak hiervan bewust te zijn wordt door alle respondenten genoemd, gekoppeld aan het *voorbereiden op de dood*. Het *bewust worden en zijn van de eigen sterfelijkheid* wordt gezien als noodzakelijk voor de zorgverleners om dit werk met stervenden goed te kunnen doen. Omdat het een zekerheid is dat iedereen zal sterven is dit een uniek element in dit werk, een gedeelde werkelijkheid voor zorgverlener en zorgontvanger. De zorgverlener moet zichzelf bewustzijn van de eigen sterfelijkheid en alle emoties en beelden die men bij de dood heeft. Dit heeft een direct verband met lijden, het tweede kenmerk van bestaan en tevens de eerste nobele waarheid (Prebish and Keown, pp. 42-43). Door dit werk worden de zorgverleners geconfronteerd met enorm lijden, deze 'waarheid' dringt diep in de zorgverleners door en hier moeten ze zich toe kunnen verhouden. Hoe gaan de zorgverleners met dit lijden om? Met andere woorden, hoe kan dit lijden worden beëindigd en wat is daarbij helpend uit de boeddhistische leerweg, zoals de derde en vierde edele waarheid luiden.

Op de vragen naar de kernbegrippen '*niet weten*', '*aanwezig zijn*' en '*liefdevol handelen*' (Halifax, 2008) kwam bij alle drie aspecten naar voren dat deze houdingen *zowel naar zichzelf als naar de ander van*

belang zijn, dat wil zeggen als men open, zonder oordeel en vriendelijk de eigen pijn, angsten, verwarring, gehechtheden etc. onder ogen kan zien, dan is men in staat om er ook met die houding bij het lijden van de ander te zijn. In dit licht gezien wordt *zelfzorg voor de zorgverlener* van wezenlijk belang geacht. Door de genoemde kernbegrippen en de oefening van meditatie wordt er een contemplatieve basis gelegd, waardoor mensen zichzelf beter kunnen monitoren, in balans brengen, grenzen van zichzelf en de ander herkennen en weten ze bij wie welke verantwoordelijkheid hoort.

Al is het een gegeven dat men zich steeds moet verhouden tot het enorme lijden waar de zorgverlener aan blootgesteld wordt, respondenten vertellen unaniem over *wat dit werk hen biedt*. Voor de een uit de betekenis zich in dankbaarheid vanuit de boeddhistische wetenschap dat dit werk *heilzame indrukken in de geest* geeft, anderen geven aan dat dit werk ze helpt in hun eigen (boeddhistische) ontwikkeling, levensdoelen worden duidelijker, het *vermogen tot compassie* wordt vergroot en het is een inspiratie voor de meditatiebeoefening. Bovendien geven respondenten in verschillende bewoordingen aan dat de nabijheid bij een weerloos, kwetsbaar iemand als heel intiem en open wordt ervaren. De zorgverleners spreken van liefdeskracht en een bijzondere sfeer bij de stervende. Deze aspecten ben ik in de literatuur zowel bij Halifax (2008) als bij Hennezel (2002) tegengekomen.

Een andere gevolgtrekking is het feit dat de respondenten allen tijdens hun leven in aanraking zijn gekomen met het boeddhisme waar de meesten respondenten hun wortels in het christendom hadden. Zorgverleners geven aan dat ze *door het boeddhisme meer begrip en toegang tot christelijke taal en praktijken* kregen. Eén respondent spreekt de wens uit zich weer te willen verbinden met een christelijke gemeenschap. Alle respondenten zijn *gericht op de levensovertuiging van de stervende persoon* en hebben ook een *voornamelijk christelijk arsenaal* tot hun beschikking, zoals het Onze Vader in verschillende varianten kunnen zingen, psalmen, bijbelverhalen, beelden van Christus of het kruis. Enerzijds is dit niet zo verwonderlijk, drie van de respondenten zijn academisch opgeleide geestelijk verzorgers en het hoort tot het beroepsprofiel van de geestelijk verzorger om aan te sluiten bij het levensverhaal en de levensbeschouwelijke achtergrond van cliënten o.a. door rituelen en sacramenten (Beroepsstandaard geestelijk verzorger, 2016, p. 7). Ook sluit dit aan bij de uitdaging van de geestelijk verzorger om een balans te vinden in de levensbeschouwelijke visie van zowel de geestelijk verzorger als de instelling als de cliënt en diens omgeving (Quartier 2010, pp. 10-14). Anderzijds past het bij de boeddhistische overtuiging over het niet opdringen van de leringen en het aanpassen bij de geloofsovertuiging van de ander. Dit fenomeen, dat de verschillende levensovertuigingen elkaar verhelderen en leiden tot meer inzicht kwam niet terug in de theoretische verkenning.

○ Welke boeddhistische rituelen (practises) zijn er rondom het sterven?

Allereerst kan geconcludeerd worden dat *meditatie* een kernpraktijk is voor de zorgverleners, alle respondenten geven dit aan en de behulpzame werking van meditatie strookt met de bevindingen uit het onderzoek naar de effecten van de training Being with Dying, waar als significant de uitkomst kwam dat *de kwaliteit van aandachtig aanwezig zijn de potentie heeft om zowel de zorgverleners als de zorg aan stervenden te transformeren* (Rushton et al, 2009). De kracht van aanwezig zijn wordt getraind door de oefening van meditatie. Zowel in de training als bij de respondenten worden verschillende vormen van meditatie genoemd, afkomstig uit het boeddhisme, soms bewerkt voor westerlingen. Met Grimes kan geconcludeerd worden dat meditatie als een dodenrite gezien kan worden. Meditatie wordt gezien als basisoefening voor de zorgverlener en als oefening bij en met de stervende, zoals het synchroom mee-ademen met de stervende (co-meditatie). Meditaties op de adem om de geest te stabiliseren en de

potentieel aanwezige kracht en heldere kwaliteit van de geest te cultiveren. Er wordt gesproken over meditaties waarbij hartkwaliteiten als liefdevolle vriendelijkheid (metta) en compassie wordt ontwikkeld. Ook de vier brahmavihara's en het reciteren van mantra's worden in dit licht uitgevoerd. Tonglen wordt specifiek genoemd door de respondenten, de meditatieoefening waarbij het lijden van de ander op het ritme van de adem ingeademd wordt en een verzachtende wens op het ritme van de uitademing. Wanneer we deze oefeningen plaatsen op de gebruikte theorie over rituelen, kunnen we stellen dat het over ritualiseren gaat; het proces van creatief omgaan met traditionele rites (Grimes, 1990, p. 10). Waar tonglen bijvoorbeeld traditioneel een onderdeel van een ceremonie was, is het nu een losgekoppelde oefening die op veel verschillende manier gebruikt en gebracht kan worden (Halifax, z.d.). Zo wordt meditatie verder geritualiseerd door het 'even samen ademen in stilte' te noemen. Wellicht zou het werk van Halifax als geheel een ritualisatie genoemd kunnen worden, omdat ze bestaande rites aanpast aan de context, hier specifiek aan een westerse setting van zorgverlening aan stervenden.

Het versterken van het *lichaamsbewustzijn* komt bij verschillende respondenten terug, dit vinden we in het heuristisch compassiemodel van Halifax (2011, p. 149) terug onder 'embodiment', het afgestemd zijn op fysieke processen. In het algemeen zijn volgens Harvey (2016, p. 429) westerse 'nieuwe' boeddhisten minder geïnteresseerd in rituelen dan etnische boeddhisten. Hierbij zijn geïnteresseerde studenten in de Tibetaanse traditie uitgezonderd, al geldt ook hier in het algemeen dat de focus meer op psychologische voordelen is gericht dan op interactie met positieve krachten in de kosmos.

Een andere praktische uitwerking van de visie op het voorbereid zijn op de dood is het maken van een *wensenlijst*, wat op zich misschien niets nieuws is, zij het dat de intentie en motivatie, waarmee de praktische voorbereiding wordt gedaan, voortkomt uit de wens met een vredige, kalme, rustige geest te sterven. Het *oplossen van onafgemaakte zaken* in bijvoorbeeld de relatiesfeer komen we tegen in de literatuur van Longaker (2010, pp. 90-93), en ook respondenten vertellen over het belang van het oplossen van conflicten met naasten om bij leven en sterven een kalme geest te hebben. Ook kan tijdens het leven geoefend worden door een *positieve geestestoestand te houden bij onverwachte zaken* of met het *vragen van hulp*, aldus enkele respondenten. Zo is, zoals Grimes en Harvey beschrijven, de dood in de boeddhistische leer verweven met het leven.

Het bieden van *lichtofferandes*, het voordragen van een gedicht over licht, toevlucht nemen tot het licht, kaarsen aansteken; in de interviews komt het symbool van licht veelvuldig terug. Vanuit het boeddhisme staat het licht voor de stralende Tathagata-garbha, het gewaarzijn dat vrij is van verwarring en afgestemd is op de natuur van de realiteit, wijsheid in haar hoogste vorm (Harvey 213, p. 282). Licht is een universeel symbool, herkenbaar voor mensen uit alle levensbeschouwingen, atheïsten en agnosten. Boeddhistische centra, in Nederland maar ook kloosters in Azië, bieden gebeden aan met lichtofferandes waarbij mensen een donatie leveren en de gegevens van de zieke, stervende of overledene doorgeven. Blijkbaar wordt hier voorzien in een behoefte, ook door niet-boeddhisten wordt hier gebruik van gemaakt. De specifiek boeddhistische oefeningen, gebeden, meditaties kunnen ook op afstand aangeboden worden.

De in de literatuur vaak genoemde rite van het *voorlezen* van het Tibetaans Dodenboek voorlezen is door de respondenten niet genoemd, wel als geritualiseerde handeling van het *uitleggen van het stervensproces*, waarbij het uiteenvallen van de elementen eruit gelicht is. Niet zozeer gericht dus op de reis door de bardo's, maar op het stervensproces zelf. Het uitleg geven over het verloop van het

stervensproces kan meewerken aan het rustig en kalm sterven. Zoals Grimes zegt: "Het horen en lezen van deze inhouden ritualiseert het leven van de beoefenaar, zodat men kan leven met een verhoogd bewustzijn van de dood" (2000, p. 226). Volgens Professor Paul van der Velde (persoonlijke communicatie, dd. 20 maart 2017) is men in het traditioneel boeddhisme meer gericht op het voortbestaan na de dood, terwijl men zich in het westers boeddhisme zich vooral richt op het stervensproces zelf, tot de dood.

Het *handelen met aandacht* komt in de interviews en in de literatuur van Grimes, Halifax en Lief terug, de opmerkzaamheid getraind door meditatie wordt zichtbaar door de handelingen. De manier hoe een persoon aangeraakt en benaderd wordt krijgt meer kwaliteit. Met aandacht samen een bloem bekijken is een eigentijdse en tegelijkertijd tijdloze manier van ritualiseren waaraan betekenis verleend wordt door het te koppelen aan de vergankelijkheid en de transformatie van het zaad van de bloem als metafoor voor het stervensproces.

Wat niet genoemd wordt door deze respondenten is een oefening als phowa, waar bewustzijn overgebracht wordt door visualisatie.

- hoe kunnen deze duidingspatronen een verrijking zijn voor de praktijk van de geestelijk verzorger?

Om deze onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden maak ik een onderscheid in:

- *de praktijk van en voor de geestelijk verzorger zelf*, wat een door het boeddhisme geïnspireerde houding bij kan dragen aan rituele stervensbegeleiding.

en

- *de praktijk voor het werken met stervenden*, wat expliciet boeddhistische stervensbegeleiding zou kunnen betekenen.

De bevindingen uit de literatuur en de interviews kunnen het volgende voor *de praktijk van en voor geestelijk verzorger* betekenen:

Het *beoefenen van meditatie* kan een geestelijk verzorger helpen om meer aanwezig te zijn bij de stervende, door een open houding van niet-oordelen te cultiveren. Een onderdeel van meditatie is het toelaten van gevoelens, wat in het werk met stervende van groot belang is. Wanneer men zelf de confrontatie met emoties als angst, verdriet, pijn, wanhoop, machteloosheid niet uit de weg gaat kan men de ander, de stervende persoon ook makkelijker permissie geven deze moeilijke emoties toe te laten. Wanneer de geestelijk verzorger meer contact heeft met emoties, denkpatronen en lichamelijke sensaties kan de professional beter grenzen en behoeften aangeven wat het vermogen om zowel op zichzelf en op de ander afgestemd te zijn bevordert. Interessant is dat een respondent noemt dat door dit werk het vermogen tot (zelf) compassie toeneemt in de mate waarop men met het lijden kan omgaan.

De geestelijk verzorger zou zich ook kunnen *uiteenzetten met de eigen sterfelijkheid*. Hier biedt het boeddhisme in het algemeen en het werk van Halifax specifiek voldoende concrete handvatten en oefeningen om deze ontwikkeling vorm te geven. Door zich bewust te worden van de sterfelijkheid kan

de professional beter prioriteren, het kan behulpzaam zijn in keuzes te maken in 'wat er werkelijk toe doet'.

De kennis van het stervensproces zoals in het *Tibetaans Dodenboek* beschreven staat en deels door Halifax is herschreven op een neutrale manier als 'het uiteenvallen van de elementen' (zie bijlage 2) kan voor een geestelijk verzorger behulpzaam zijn om de fasen van het stervensproces te herkennen en daar de ander in te begeleiden.

De kwaliteiten *compassie, liefdevolle vriendelijkheid, gelijkmoedigheid en medevreugde* of de Vier Onmetelijke Woonplaatsen zoals Halifax ze noemt, kunnen worden getraind door ervan bewust te worden, erover te reflecteren en te mediteren. Dit kan de geestelijk verzorger helpen zich te voeden in het contact met de stervende, de intimiteit van het contact doen waarderen.

De componenten *niet-weten, aanwezig zijn en liefdevol handelen* als vruchten van de meditatie kunnen de kwaliteit van de zorg vergroten. Juist in de zorg met stervenden, waar het meer gaat om het zijn dan om het doen, kan een open, aandachtige, vriendelijke houding veel bijdragen aan een vredige atmosfeer waarin de ander zich kan overgeven aan het stervensproces.

Het *niets opdringen* is voor de geestelijk verzorger een vanzelfsprekendheid, dit wordt vanuit het boeddhisme onderbouwd om zo de eigen wil van de ander te respecteren. Het afstemmen op de behoefte van de ander is als ritueel begeleider belangrijk. Omdat we in een tijd leven waarin veel mensen (nog) hun levensbeschouwelijke wortels in het christendom hebben, is het van belang dat de behoefte aan christelijke rituelen gerespecteerd wordt. Deze rituelen vergroten hun uitwerking, wanneer ze met aandacht worden uitgevoerd (Grimes, 2000, pp. 5-6). Meditatie kan het vermogen tot aandachtig aanwezig zijn vergroten. Zorgverleners geven aan dat het boeddhisme behulpzaam is geweest om zich beter te kunnen verhouden tot het christendom en zo de christelijke rituelen als ziekenzalving met meer begrip te kunnen uitvoeren.

Voor de dagelijkse *praktijk van de geestelijk verzorger in het werken met stervenden* kan het volgende van betekenis zijn:

Meditatie als ritualisatie. De geestelijk verzorger als ritueel begeleider kan, mits gepast, bij of met de stervende meditatieoefeningen praktiseren. Deze kan ook, naar behoefte, de stervende of de omgeving van de stervenden een oefening aanleren. Al zijn er vanuit verschillende boeddhistische scholen rituelen die als een opeenvolging van handelingen uitgevoerd worden, zoals de Maitri Bhavana ceremonie, wat een deductief gebruik zou zijn van het rituele aanbod, wordt er vooral inductief (zie par. 3.1.1) gekeken wat past bij de verschillende betrokkenen (geestelijk verzorger, de zorgvrager, de familie en naasten en de instelling). Als een rituele wichelroedeloper kan de geestelijk verzorger uit de verschillende beschreven elementen en in gezamenlijkheid kiezen. De verschillende elementen nog eenmaal op een rij:

- Het vervaardigen van een wensenlijst; hoe wil de ander sterven?
- Onopgeloste zaken in relaties met anderen oplossen, hetzij fictief middels een brief, hetzij in contact met de ander
- Voorbereidende oefeningen met de dood als onderwerp
- Meditatie; met aandachtsobjecten de adem, het lichaam
- Co-meditatie; op het ritme van de adem van de ander mee-ademen, met zacht geluid

- Tonglen; bij het inademen neem je het lijden van jezelf en anderen in je op en bij de uitademing wens je liefdevolle vriendelijkheid en compassie toe aan jezelf en anderen.
- Metta; zinnen van (zelf) compassie uitspreken en herhalen.
- Stilte; in stilte aanwezig zijn.
- Mantra's zingen of reciteren.
- Licht, een of meerdere kaarsen branden.
- Een tekst voorlezen over het licht.
- Een tekst voorlezen over 'het uiteenvallen van de elementen'.
- Foto's van inspirerende voorbeelden in het zicht.
- Het gezamenlijk aandachtig aanschouwen van een bloem

Met het beantwoorden van de onderzoeksvragen is tevens de hoofdvraag: 'Hoe kunnen de boeddhistische zienswijzen en rituelen aan zieken en stervenden bijdragen aan het ritueel repertoire van geestelijk verzorgers?' beantwoord.

5.1 Discussie en aanbevelingen

Allereerst moet gezegd worden dat binnen het beperkte bestek van deze masterscriptie nooit volledigheid mag worden geclaimd. Hoewel het empirisch onderzoek 6 waardevolle interviews omvat, moet er gesproken worden van voorzichtige conclusies die getrokken kunnen worden. Vervolgens is het van belang te onderstrepen dat het boeddhisme niet het alleenrecht heeft op het ontwikkelen van aandacht en compassie, belangrijke elementen in de zorg voor stervenden. Zoals Karen Armstrong aangeeft (2011) is compassie een bindend element van de grote wijsheidstradities, wat geresulteerd heeft in het 'Handvest voor Compassie', geschreven door leiders uit diverse religies met compassie als moreel kompas als uitgangspunt. Aandacht en compassie zijn algemeen menselijke vermogens. Ook is meditatie vanuit het boeddhisme niet persé 'zaligmakend', het zal niet aansluiten bij iedere geestelijk verzorger en het vraagt discipline om op regelmatige basis de oefeningen uit te voeren.

Toen ik dit onderwerp koos, had ik verwacht dat er meer vastomlijnde rituelen vanuit het boeddhisme zouden worden gebruikt bij stervensbegeleiding. Door de interviews heb ik mijn verwachtingen bij moeten stellen, al zijn er wel degelijk diverse vormen en rituele handelingen die toegepast worden. Een onverwachte uitkomst voor mij is dat het vooral om houdingsaspecten als 'aanwezigheid' en 'afstemmen' blijkt te gaan, die wel aan kracht toenemen door de beoefening van meditatie. Grimes heeft me op het spoor gezet om meditatie te zien als een vorm van ritualisatie. Zo kan meditatie in haar vele vormen een rol spelen voor de geestelijk verzorger; zoals we hebben gezien helpt het om aanwezig te zijn en af te stemmen bij de stervende. Hiernaast kunnen meditatieoefeningen geritualiseerd worden in samenspraak met de stervende en diens omgeving.

Tot slot een aantal **aanbevelingen**.

- Zoals in de conclusies beschreven zijn de diverse meditatie en contemplatieoefeningen zoals o.a. beschreven door Halifax geschikt als neutraal aanbod voor algemeen geestelijk verzorgers met diverse levensovertuigingen. Het ritualiseren van traditionele praktijken, geworteld in een eeuwenoud beliefstelsel als het boeddhisme lijkt toegankelijk voor het werkveld van geestelijk verzorgers. Het kan een bijdrage leveren aan de behoefte aan rituele expressie bij contingente

levenssituaties als ziekte, verlies en sterven. Om dit verder empirisch te staven is schaalvergroting van dit onderzoek aanbevolen.

- Uniek aan meditatie is het versterken van het eerste persoonsperspectief, waardoor het vermogen tot reflectie, emotionele stabiliteit en aandacht wordt vergroot. Waar in de opleiding tot geestelijk verzorger het begrip 'aandacht' besproken wordt in de context van de presentietheorie van Baart, bieden besproken meditatieoefeningen een systematische methode om dit vermogen van binnenuit te cultiveren. Een mooie aanvulling, blijkt uit dit onderzoek. Als geestelijk verzorgers dienen we zowel de geest van de ander als die van onszelf te verzorgen. Het omgaan met groot lijden vraagt veel van de professional, zorg voor de eigen mentale en spirituele hygiëne is geen overbodige luxe. Geestelijk verzorgers kunnen tijdens of na de studie in meditatie getraind worden. Dat en hoe dit reeds gebeurd in de V.S. staat beschreven in: *Meditation and the Classroom; contemplative pedagogy for religious studies* (Simmer-Brown and Grace, 2011). De opleiding tot boeddhistisch geestelijk verzorger heeft reeds een alliantie met de opleiding tot academisch mindfulness trainer. Zo'n aanbod zou ook geschikt kunnen zijn voor algemeen geestelijk verzorgers.
- Ook kan tijdens of na de studie ruimte gemaakt worden voor reflectie over de eigen sterfelijkheid, voordat men werkt met stervenden. Zodat bewustzijn van vergankelijkheid en sterfelijkheid een onderdeel van het leven van de geestelijk verzorger wordt met een open blik naar wat het oproept. Zoals in paragraaf 2.3 beschreven staat brengt het ontkennen van de dood door zorgverleners risico's met zich mee, in die zin is het reflecteren over de eigen sterfelijkheid een onderdeel van zelfzorg voor de professionele zorgverlener.
- Vervolgens, wanneer zij hierin deskundig en vertrouwd zijn, kunnen geestelijk verzorgers zich meer zichtbaar maken en profileren door een aanbod te verzorgen in contemplatieve begeleiding en training aan stervenden, familieleden, vrijwilligers en het medisch personeel. Ik zie een dergelijk aanbod als een goede gelegenheid om een nieuwe, nuttige koers in te gaan voor de geestelijk verzorger anno nu.
- In het onderzoek zijn een aantal aspecten belicht die van belang kunnen zijn in het veranderende werkveld waarin de geestelijk verzorger opereert. Aansluitend bij de actuele 'voltooid leven' discussie is het interessant verder te onderzoeken hoe zienswijzen en praktijken vanuit het boeddhisme een rol kunnen spelen bij het voorkomen van de door Van Wijngaarden (2016) beschreven processen van vervreemding, eenzaamheid, het gevoel er niet meer toe doen, een groeiend onvermogen tot zelfexpressie, geestelijke en/of lichamelijke moeheid van het leven en innerlijke afkeer van en weerstand tegen (gevreesde) afhankelijkheid. In dit onderzoek worden uitspraken gedaan over het belang van het oefenen in hulp vragen. In deze tijd, waarbij de waarde autonomie doorgaans hoog in het vaandel staat, kan dit behulpzaam zijn om de angst voor afhankelijkheid bij het stervensproces te verminderen. De ervaring van het van betekenis kunnen zijn, terwijl je terminaal ziek bent d.m.v. een oefening als tonglen, alsook de liefdeskracht die uit kan gaan van de stervende en door de intense sfeer die waargenomen wordt, zijn van belang als 'tegengif' voor het gevoel er niet meer toe doen.

- Suggesties voor verder onderzoek doe ik ook in de richting van patiënten, terminaal zieken en stervenden. Het lijkt me belangwekkend te onderzoeken hoe de kwaliteiten van de stervensbegeleiders zoals niet-weten, aanwezig zijn en liefdevol handelen waargenomen worden door hen aan wie het gericht is en wat zij als werkzame, helpende factoren ervaren in de rituele stervensbegeleiding. Het perspectief van de terminaal zieke en stervende mens dient hierbij als uitgangspunt genomen te worden. Ook het belang van verder onderzoek naar contemplatieve technieken die werkzaam zijn in het omgaan met ernstige fysieke pijn onderstreep ik, vanwege het belang dat wordt gehecht aan het sterven met een heldere geestestoestand.



Figuur 3: Boeddhabeeld in stervende houding, Sukathai, Thailand, eigen foto.

Literatuur:

Baar, B. van (2014). Bardo, leven in de tussenstand. *Boeddhmagazine* 75, 22- 25.

Boeddhistische Unie Nederland (2008). *Rondom de dood: Rituelen en gebruiken in verschillende boeddhistische tradities in Nederland*. Amsterdam: BUN.

Buswell, R. E., Jr. (Reds.) (2004). *Encyclopedia of Buddhism: Volume one and two*. New York: Macmillan Reference USA.

Dobber L. (12 juli 2017). Geestelijke begeleiding stervende vaak te laat. *Trouw*, p. 6.

Derkxs, P.(2011). *Humanisme: zinvol leven en nooit meer ouder worden*. Brussel: Vub Press.

Ellison, K. P. en Weingast, M.(2016). *Awake at the bedside: Contemplative teachings on palliative and end-of-life care*. Somerville: Wisdom Publications.

Evers, H.(2017). VGVZ-lezing, *Geestelijk verzorger en ethiekondersteuning hier en nu*, geraadpleegd op 4 november 2017 van <https://vgvz.nl/symposium-vgvz-2017-ethiekondersteuning/pdf>

Gennep, A. van (1999). *Rites of passage*. New York.

Ginsberg, A. *Father death*. Geraadpleegd op 8 november 2017 van <https://genius.com/Allen-ginsberg-father-death-blues-annotated>

Glassman, B. (2002). *Erkennen wat is*. Rotterdam: Asoka.

Goleman G. en Davidson, R.J. (2017). *Meditatie, de blijvende effecten op lichaam, geest en hersenen*. Amsterdam/Antwerpen: Atlas contact.

Grimes, R.L. (1990). *Ritual Criticism: Case studies in its practice, essays in its theory*. Colombia.

Grimes, R.L. (2000). *Deeply into the bone*, Berkeley.

Halifax, J.(2008). *De laatste woorden van liefde: Boeddhistische lessen over het leven en de dood*. Rotterdam: Asoka.

Halifax, J., Phd.(Jan. 2011). The precious necessity of compassion. *Journal of Pain and Symptom Mangement*, Vol. 41, no.1. doi:[10.1016/j.jpainsymman.2010.08.010](https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2010.08.010)

Halifax, J. (2003). A buddhist's perspective on grieving. Geraadpleegd op 7 juni 2017 van <https://www.upaya.org/dox/Grief.pdf>

Halifax, J. (2012). A heuristic model of enactive compassion. *Wolters Kluwer Health*, vol. 6, geraadpleegd op 7 mei 2017 van www.supportiveandpalliativecare.com

Halifax J., G.R.A.C.E. for nurses: Cultivating compassion in nurse/patient interactions.*Journal of Nursing Education and Practice*, 2014, p. 121-128, geraadpleegd op 3 juli 2017 van <http://www.sciedu.ca/journal/index.php/jnep/article/view/2781>

- Halifax, J., (z.d.). *Meditation: Tonglen or Giving and Receiving: A Practice of Great Mercy*. Geraadpleegd op 11 december 2017 van <https://www.upaya.org/dox/Tonglen.pdf>
- Harvey, P. (2013). *An introduction to Buddhism*. Cambridge University Press: Cambridge.
- Hennezel, M. de, (2002). *De intieme dood: Levenslessen van stervenden*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Hennezel, M. de, Leloup, J. (1998). *De kunst van het sterven*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Holecek, A. (2013). *Preparing to die: Practical advice and spiritual wisdom from the Tibetan Buddhist Tradition*. Boston & London: Snow Lion.
- Integraal Kankercentrum Nederland (2010). Spirituele zorg. Landelijke richtlijn, versie: 1.0. geraadpleegd op 14 januari 2017 van www.oncoline.nl/richtlijn/doc/download.php?id=627
- Keirse, M. (2003). *Helpen bij verlies en verdriet: Een gids voor het gezin en de hulpverlener*. België, Tielt, Lannoo.
- Keown, D. (2005). End of life: the Buddhist view. *Lancet* 2005; 366: 952-955. Geraadpleegd op 8 augustus 2017 van https://www.academia.edu/599709/End_of_life_the_Buddhist_view
- Keown D., Prebish, C.S. (2007), *Encyclopedia of Buddhism*. New York: Routledge.
- Leget, C. (2003). *Ruimte om te sterven: Een weg voor zieken, naasten en zorgverleners*. België, Tielt, Lannoo.
- Leopoldmuseum, *Gustav Klimt: Death and Dying*, geraadpleegd op 1 september 2017, afbeelding overgenomen van <http://www.leopoldmuseum.org/en/leopoldcollection/masterpieces/41>
- Lief, J. (2001). *Making friends with dead: A Buddhist guide to encountering mortality*. Boston: Shambhala Publications Inc.
- Longaker, C. (2010). *Facing death and finding hope: A guide to the emotional and spiritual care of the dying*. London: Century.
- Maes, J. (2010). *Leven met gemis: Handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie*. Baarn: Agora.
- Maitland, A. (2004). *Oneindig afscheid: Ouder worden in het licht van het Tibetaans boeddhisme*. Haarlem, Altamira-Becht.
- Metropolitan Museum of Art, *Dood van de historische Boeddha*, geraadpleegd op 13 november 2017 van <http://www.flickrriver.com/photos/wallyg/2247741654/>
- Ministerie van V.W.S. (2016). *Kamerbrief met kabinetsreactie en visie op burgerinitiatief Voltooid Leven*, pdf. Geraadpleegd op 3 augustus 2017 van <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2016/10/12/kabinetsreactie-en-visie-voltooid-leven>
- Prebish, C.S., Keown D. (2010). *Introducing Buddhism*. New York: Routledge.

Rushton, C.H. (2009). *Impact of a contemplative end-of-life training program: Being with dying*. doi: 10.1017/S1478951509990411

Smeets, W. (2007). *Spiritual Care in a Hospital Setting: An Empirical-theological exploration*. Leiden.

Simmer-Brown, J., Grace, F.(2011). *Meditation and the classroom, contemplative pedagogy for religious studies*. New York: Sunny.

Sogyal Rinpoche (1995). *Glimpse after glimpse jan. 28.: Daily reflections on living and dying*. New York: Harper One.

Stichting Voorlichting Palliatieve Zorg. *Palliatieve sedatie bij 37% van niet-acute overlijdens*. (24 juli2017).Geraadpleegd op 5 november 2017
vanhttp://www.palliatievezorg.nl/nieuws_hot_736_9566.html

Turner,V. (1969). *The ritual process*. New York: de Gruyter.

Vajrasecrets.com, vajra and bell, afbeelding 1, geraadpleegd op 22 november 2016 op vajrasecrets.com

Venbrux, Heesels, Bolt (2008). *Rituele creativiteit*. Zoetermeer, Meinema.

Vereniging voor Geestelijk Verzorgers (VGVZ) (2015). Beroepsstanddaard geestelijke verzorger 2015, geraadpleegd op 21 augustus 2017 van http://vgvz.nl/wp-content/uploads/2016/06/beroepsstandaard_definitief.pdf

Verschuren, P. en Doorewaard, H. (2000). *Het ontwerpen van een onderzoek* (3e druk). Utrecht, Lemma.

Wijngaarden, E. (2016). *Voltooid leven, over leven en willen sterven*. Amsterdam: Atlas.

Quartier, T. (2011). *Die Grenze des Todes, Ritualisierte Religiosität im Umgang mit den Toten*. Berlin: Rit. verlag.

Quartier, T. (2010). *Deathbed rituals. Mortality*, vol 15, no 2, Routledge.

Quartier, T. (2016). Monastic experiences of the liturgy of the hours. doi:10.2143/QL.97.3.3197404

Quartier, T. (2017). *Myticism- an impulse for ritualising death*, in jaarboek voor liturgie-onderzoek.

Bijlage A: Aandachtsoefeningen

Basismetitatie: (Halifax, 2014, pp. 36-38)

De beoefening waarbij we de adem volgen tot de geest stil wordt, is een van de belangrijkste, boeddhistische oefeningen. Ik denk dat deze beoefening ook essentieel is tijdens de opleiding tot stervensbegeleider. Tijdens deze meditatieoefening leren we ontspannen aanwezig te zijn en de stilte in onszelf te vinden. Dit helpt ons om vrede te hebben met ieder moment, wat dit moment ook brengt.

Ga zitten op een gemakkelijke manier, die je enige tijd vol kunt houden. Je kunt op een stoel of meditatiekussen gaan zitten. Word je, wanneer je eenmaal zit, langzaam gewaar van je adem en je lichaam. Maak je lichaam zachter, meer ontspannen. Zit je op een stoel, ontspan je benen dan en zet je voeten plat op de grond. Al je opeen kussen zit, kun je je benen op een voor jou comfortabele manier neerleggen. Zorg er wel voor dat je bloed goed blijft stromen. Merk hoe de zwaartekracht op je inwerkt. nodig de gegrondheid van de aarde uit in je lichaam en geest. Laat je hele lichaam de kracht van je duurzame verbinding met de aarde ervaren. Ontspan in de stevigheid die deze stabiliteit biedt.

Ga nu met je aandacht naar je ruggengraat. Adem door je ruggengraat heen. Merk op hoe verticaal, sterk, flexibel en geleidend deze is. Wieg zachtjes heen en weer, zoekend naar de voor jou juiste houding. Dankzij de kracht van je ruggengraat kun je onder alle omstandigheden overeind blijven staan. Je kunt je deze kracht herinneren door zachtjes voor jezelf 'sterke rug' te zeggen. Je geest en rug staan met elkaar in verbinding. Voel de oprechtheid en flexibiliteit die aanwezig zijn in je geest.

Laat je aandacht nu naar je buik gaan. Adem in je buik. Adem diep en krachtig terwijl je buik zich bolt en weer samentrekt. Voel de natuurlijke aanwezigheid van moed en openheid in jezelf terwijl je zo tot diep in je buik ademt. Verplaats je aandacht nu naar je borstkas en ervaar het tedere, open gevoel van de hier aanwezige ruimte. Blijf bij het eigen lijden dat je hier gewaarwordt en sta stil bij het feit dat anderen, net als jij, lijden. Stel je voor dat je vrij bent van lijden en anderen helpt om hier ook vrij van te komen. Voel de kracht van je voornemen oprijzen uit je buik. Stel je hart open en laat het doordringen. Laat alle benauwdheid gaan terwijl je door je hart ademt. Herinner jezelf aan je eigen tederheid door te zeggen: 'zachte voorkant'.

Ga nu met je aandacht naar je longen. Houd je ruggengraat recht en laat de adem vrijuit je longen ingaan. Laat je longenrustig volstromen met lucht. Herinner je dankbaar dat je leven door iedere ademtocht ondersteund wordt. Nu kan het zijn dat de hele voorkant van je lichaam zich opent, ontvangend wordt en zich laat doordringen. Doordat je lichaam zich opent, kun je de wereld voelen. Hierdoor ontstaat mededogen. Dankzij je sterke ruggengraat kun je lijden verdragen, waardoor je gelijkmoedig wordt. Laat de kwaliteiten gelijkmoedigheid en mededogen samenvloeien. Laat ze elkaar doordringen en je zo tot een oprechte aanwezigheid maken: sterke rug, zachte voorkant. Dit is de essentie van het begeleiden van stervenden.

Breng de aandacht nu naar je schouders, laat ze zacht worden en ontspan ze. Verleg nu de aandacht naar je handen. Experimenteer met de twee nu volgende houdingen van je handen en kijk wat er vervolgens in je geest gebeurt. Bij de eerste houding leg je je handen op je knieën, terwijl je de voorkant van je lichaam openhoudt. Dit is een manier om deel te worden van het collectief bewustzijn, omdat je op een subtiele manier alles wat er is verwelkomt in je eigen bewustzijn. Als alternatief kun je je handen ook allebei op je buik leggen. Dit sterkt het innerlijk gewaar zijn en de concentratie.

Alles wat je met je ogen doet, heeft invloed op de geest. Je kunt voor je uit staren zonder ergens op te focussen. Ook kunnen je ogen iets open zijn terwijl je naar de vloer kijkt. of je houdt je ogen gesloten. Als je voor je uit staart, kun je aanwezig zijn bij het leven zoals het zich op dat moment ontplooft. Hierdoor ontstaat er een soort helderheid, een doorluchtigheid, in de wereld der verschijnselen. Met je ogen slechts iets open, bevind je je op de drempel tussen geest en buitenwereld. Door niet in een van beide binnen te gaan, breng je ze samen in leegte. Met je ogen gesloten, kun je ontspannen in ongestoorde concentratie.

Laat alle geluiden, beelden, geuren, smaken en gevoelens die je hebt opkomen in het bewustzijn en laat ze ook weer gaan terwijl je onvoorwaardelijke aandacht bij de adem blijft. Hou het simpel. Wees

ontspannen zodat je kunt verwijlen op een plek die voorbij de persoonlijkheid ligt, verborgen onder je identiteit en je eigen verhaal.

Wanneer we onze meditatie afgesloten hebben, bieden we anderen al het goede aan dat we zelf in de meditatie ontvangen hebben. ook herinneren we onszelf eraan dat we de meditatieve geeft een plaats willen geven in ons dagelijks leven, om zo anderen te kunnen helpen.

Nu volgen samenvattingen van de verschillende meditaties zoals beschreven door Halifax (2014):

1. Basismeditatie (pp. 36 -37). Oefening waarbij de aandacht gericht wordt op de verschillende lichaamsdelen gekoppeld aan hun kwaliteiten en op het ritme van de ademhaling, direct fysiek voelbaar in het lichaam. (zie bijlage 1 voor gehele uitwerking)
2. Barmhartigheid: de uitwisseling van jezelf met de ander (pp. 46-47).
Neem iemand die ernstig lijdt in je gedachten en in je hart op. Open je hart en geest voor hem of haar. Voel hoe je het hart van de ander binnengaat. Kijk door zijn ogen. Visualiseer dat je deze persoon daadwerkelijk bent. Je leidt zijn leven, voelt zijn lijden en kent zijn ware hart. Wees deze persoon. Voel hoe hij zijn wereld en zijn leven ervaart. Verwissel jezelf nu met de ander op een zo diep mogelijk niveau. Na enige tijd kun je rusten in ongeconditioneerde aanwezigheid. Eindig de oefening door de verdiensten ervan op te dragen aan het welzijn van anderen.
3. Prioriteiten overdenken (pp. 57- 58). In het licht van het feit dat we nooit weten wanneer we zullen sterven is het van belang contact te maken met onze sterfelijkheid. Stel je zo realistisch mogelijk voor dat je op je sterfbed ligt. Vraag jezelf af wat je bereikt wil hebben voor het zover is? Wat kun je nu doen om aan het eind van je leven voldaan te zijn? Wat kun je nu los laten en wat kun je juist aanpakken om een prettige oude dag te beleven? Met welke gewoontes moet je breken wil je vredig kunnen sterven? Welke relaties vragen aandacht? Wie wil je om vergeving vragen? Wie wil je zelf vergeven? Wat is het grootste geschenk dat je tijdens je leven hebt ontvangen? Wat kun je nu doen om je geest en hart te versterken zodat je met een vredige geestesgesteldheid heen kunt gaan?
4. Onmetelijke Woonplaatsen om in te leven en te sterven (pp. 71-72).
Dit zijn de vier onmetelijkheden (Brahmavihara's): liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, onbaatzuchtige vreugde en gelijkmoedigheid. Inherent aanwezige kwaliteiten in ieder mens die verder aangewakkerd kunnen worden door zinnen te herhalen naar jezelf of naar een ander of anderen. Bijvoorbeeld: "mag de kracht van liefdevolle vriendelijkheid je tot steun zijn". Of: "Moge alle levende wezens vrij zijn van de gevolgen van lijden". Of: "Mag vreugde je vervullen en ondersteunen". Of "Mag ik de dingen accepteren zoals ze zijn."
5. De negen overwegingen (pp. 81-87) waarbij men contempleert op de volgende zinnen:
 1. Vroeg of laat sterven we allemaal
 2. Mijn tijd van leven wordt steeds korter
 3. De dood komt, of ik nu voorbereid ben of niet
 4. De duur van mijn leven is niet vastgelegd
 5. Er zijn talloze doodsoorzaken
 6. Mijn lichaam is broos en kwetsbaar
 7. Mijn materiële rijkdom zal geen enkel nut hebben
 8. Mijn geliefden kunnen mij niet redden
 9. Mijn eigen lichaam kan me niet helpen wanneer ik doodga
6. Getuige van twee waarheden (pp. 97-100), waarbij twee personen tegenover elkaar zitten. "Deze oefening kan een goede manier zijn voor hulpverleners om het volledig aanwezig zijn te

trainen, zonder te proberen iemand die lijdt te troosten, ontlasten of redden, maar slechts waar te nemen wat zich aandient".

A. Zuiver zien. Aanwezig zijn bij zowel de realiteit van iemands lijden als bij haar fundamentele goedheid.

B. Waarnemer zijn. Luisteren zonder reageren naar een pijnlijke ervaring van de ander.

7. Ontmoeting met de pijn (pp. 109-11).

1. Aandacht voor de pijn. Oefening waarmee je je nieuwsgierig toewendt naar de pijn, naar de fysieke sensaties van de pijn. Vervolgens kan je gebruik maken van repeterende zinnen als:

- ik mag de innerlijke kracht vinden om mij open te stellen voor de pijn
- ik kan verwachtingen rond de pijn loslaten
- ik besef dat ik niet de pijn, niet mijn lichaam en niet mijn ziekte ben.

2. Pijn en de elementen. Oefening waarin je contempleert over de elementen en vervolgens contact maakt met de pijn en dit met de elementen verbindt door het volgende te overwegen: Laat het element aarde de pijn draaglijk maken. Laat het element water je pijn absorberen. Laat het element vuur je pijn transformeren. Laat het element lucht je van pijn verlossen. Laat het element ruimte maken voor je pijn.

8. Geven en ontvangen met behulp van tonglen (pp. 120-123).

Bij deze oefening neem je in je voorstellingsvermogen de pijn van de ander in je op, terwijl je inademt. En bij de uitademing zend je de ander alles wat de ander nodig heeft om de pijn te verlichten.

9. Grenzeloze zorg (p. 131)

Oefeningen voor de hulpverlener om in balans te blijven terwijl je zorg draagt voor de ander. Een gezond evenwicht tussen mededogen en gelijkmoedigheid wordt hier getraind om te voorkomen dat er sprake is van 'compassion fatigue'.

- De kracht van liefdevolle vriendelijkheid is mij tot steun. Ik mag de innerlijke bronnen vinden die mij in staat stellen om oprecht te geven.
- Ik mag vrede vinden en mijn verwachtingen laten varen.
- Ik kan mijn steun en aanwezigheid onvoorwaardelijk aanbieden, wetend dat dankbaarheid, onverschilligheid, woede of pijn mijn deel kunnen zijn.
- Ik mag mijn liefde geven, wetend dat ik geen controle heb over leven, lijden en dood.
- Ik treed mijn eigen tekortkomingen met mededogen tegemoet, zoals ik ook het lijden van anderen tegemoet treed.
- Ik mag de dingen accepteren zoals ze zijn.

10. Een kring van waarheid (pp. 140-144).

Een kringgesprek met het netwerk om een stervende, gevoerd vanuit de volgende principes:

- we spreken vanuit het hart
- we luisteren met ons hart
- we spreken kort en bondig
- we spreken spontaan

11. Vier wijze geheugensteuntjes (pp. 155-157).

Oefening in het ontwikkelen van zelf-compassie, wanneer blijkt dat we geen onberispelijke hulpverlener zijn.

1. Herinner je eraan hoe kostbaar dit menselijk leven is.
2. Overweeg de waarheid van vergankelijkheid.
3. Overweeg de waarheid van oorzaak en gevolg.

4. Overweeg de waarheid van lijden: geboorte, ouderdom, ziekte, dood, krijgen wat je niet wilt, niet krijgen wat je wilt en het verlies van dat wat je koestert.

12. Loopmeditatie (pp. 168-170). Tijdens deze oefening is de aandacht bij het afwikkelen van de voeten en de beweging van de benen tijdens het rustig lopen. De adem kan meegenomen worden als aandachtspunt bij het lopen.

13. Loslaten via de ademhaling (pp. 176-177).

14. Onmetelijke Woonplaatsen voor het transformeren van relaties (pp. 182-183). Een stervende kan de volgende zinnen in zichzelf herhalen:

- Ik kan naar anderen en mijzelf toe open over mijn dood zijn.
- Ik mag liefde en mededogen van anderen ontvangen.
- Ik kan mijzelf gemaakte fouten en ongedane zaken vergeven.
- Moge iedereen die ik kwaad heb gedaan mij vergeven, zoals ik iedereen die mij kwaad heeft gedaan kan vergeven.
- Vriendelijkheid mag de dragende kracht van mijn verzorgers en mij zijn
- Ik, en alle levende wezens, mogen vredig leven en sterven.

15. Ontmoeting met de dood (pp. 193-197).

1. Samen mediteren. Dit is een oefening van een begeleide lichaamsverkenning die een hulpverlener met een stervende kan doen. Nadat alle lichaamsdelen zijn benoemd en de aandacht erop gevestigd is, stemt de hulpverlener het ademritme af op de stervende waarbij op de uitademing vijf tot tien minuten de klank "ah" klinkt. Dit wordt eventueel gevolgd door een geleide licht-visualisatie waarbij een oneindige oceaan van licht kan worden gevisualiseerd. De hulpverlener is de gids die de stervende één laat worden met of laat oplossen in dit heldere licht.

2. Onmetelijke Woonplaatsen om in te sterven. De stervende kan zich richten op de volgende zinnen:

- Ik kan mijn woede, angst en verdriet accepteren, wetend dat mijn hart niet ingeperkt wordt door deze gevoelens.
- Mogen degenen die ik achterlaat veilig zijn en in vrede leven.
- Ik kan mij herinneren dat mijn bewustzijn veel meer omvat dan alleen dit lichaam, op het moment dat ik dit lichaam achterlaat.
- Ik kan mij openstellen voor het onbekende als ik het bekende achterlaat.
- Ik mag op een ongedwongen manier leven en sterven.

16. Het uiteenvallen van de elementen na de dood (pp. 208- 215). De beschrijving van het sterven vanuit het Tibetaans Dodenboek herschreven. Hier als oefening als voorbereiding op het sterven of om voor te lezen aan stervenden. (Zie bijlage B voor de volledige tekst.)

1. Het uiteenvallen van aarde in water en de bevrijding van het lichaam
2. Het uiteenvallen van het element water in vuur en de bevrijding van gevoelens
3. Het uiteenvallen van het element vuur in lucht en de bevrijding van de gewaarwording
4. Het uiteenvallen van het element wind in de ruimte en de bevrijding van mentale constructies
5. Het innerlijk uiteenvallen.

17. Knekelveldmeditatie (pp. 223-226). Meditatie waarbij je je voorstelt wat er van je lichaam overblijft na de dood.

Hier wordt het ritueel van het wassen en verzorgen van het dode lichaam genoemd, wat een diepgaand effect op familie en vrienden kan hebben die deelnemen aan dit ritueel. "Door bij het lichaam van een overledene aanwezig te zijn, krijgen we de waardevolle mogelijkheid om

dood en verdriet met elkaar te verweven en de cirkel van stervensbegeleiding te voltooien en af te ronden."(p. 223)

18. Verdriet ontmoeten (pp. 233-234).

Gebaseerd op de Onmetelijke Woonplaatsen kunnen nabestaanden en hulpverleners oefenen in een 'liefdevol hart te verkrijgen' door gepaste zinnen op het ritme van de ademhaling te herhalen:

- Ik kan openstaan voor de pijn van verdriet
- Ik kan de woede, angst, zorgen en verdriet aanvaarden
- Ik kan mezelf vergeven voor de fouten die ik heb gemaakt en de dingen die ik heb laten liggen.
- Ik kan open zijn naar mezelf en anderen toe, over mijn ervaringen met lijden en verlies
- Ik kan vrede en kracht vinden en mag mijn hulpbronnen gebruiken om anderen te helpen
- Iedereen die verdriet heeft mag van zijn lijden verlost worden

Bijlage B: Het uiteenvallen van de elementen na de dood

Halifax (2008, pp. 208-215) heeft een onderdeel van het Tibetaans Dodenboek als 'het uiteenvallen van de elementen na de dood' bewerkt. De Tibetaans-boeddhistische beschrijving van het uiteenvallen van de elementen, brengt het hele stervensproces in kaart. Hierdoor kunnen hulpverleners kennismaken van de fysieke en geestelijke tekenen die wijzen op een naderende dood, en van de doodservaring zelf. De beschrijving richt zich ook op het transformeren van de doodservaring, de dood en wedergeboorte, in verlichting en bevrijding. De nu volgende oefening toont de beoefenaar een manier om controle over de dood te verkrijgen en dus de dood te overstijgen

Volgens het Tibetaans boeddhisme begint het stervensproces wanneer het fundament van ons bewustzijn in elkaar begint te storten. Het fundament verwijst binnen dit systeem naar de zogenaamde 'winden'. Deze regelen alle denkbare lichaamsbewegingen, waaronder spreken, slikken, spugen, plassen, ontlasten, de bewegingen van de ledematen en gewrichten, de ogen en de bloedvaten, de ademhaling en spijsvertering.

Als deze winden tijdens het stervensproces transformeren, ondergaat de geest radicale veranderingen. Een gevorderde yogi beoefent dit bewust, om zo alle geestestoestanden die tijdens het stervensproces kunnen voorkomen te leren beheersen, en om de dood te kunnen ervaren als de bevrijding die deze in werkelijkheid is.

De volgende beschrijving en beoefening van het uiteenvallen van de elementen, is het product van vele eeuwen, tijdens welke geoefende meditatiebeoefenaars in Tibet hun observaties steeds verder fijn hebben geslepen. Halifax beaamt dat, hoewel dit een esoterische beoefening is, ze het zeer behulpzaam voor zowel het werken met stervenden als met hulpverleners.

Stel je voor dat dit een werkelijke beschrijving van het sterven is, van jouw sterven. Merk op wat er gebeurt wanneer je de oefening doet. Laat alle gevoelens en gewaarwordingen opkomen en geest en lichaam doortrekken. Wees ze gewaar en laat ze gaan.

1. Het uiteenvallen van aarde in water en de bevrijding van het lichaam

Stel je voor dat je thuis in bed ligt. Vrienden en familie staan om je heen, maar je bent je nauwelijks bewust van hen. Je bent enigszins geïrriteerd en dit accepteer je van jezelf.

Je lichaam is verzwakt je hebt geen energie om iets te doen en kunt er alleen maar zijn. Je laat alles los terwijl je sterft. Voel je lichaam zwaarder worden, alsof het wordt neergedrukt door een zwaar gewicht. Dit zware gevoel is heel compact en intens, en voelbaar tot op het bot. Nu voelt je lichaam aan alsof het oplost. Je armen en benen lijken niet meer bij je lichaam te horen. Het voelt alsof je langzaam wegzinkt in het water, een diepe vermoeidheid doordringt iedere cel van je lichaam. Word wakker terwijl het lichaam loslaat. Je zintuigen zijn minder gericht op de buitenwereld. Je zicht is vaag en het kost veel moeite om je ogen open en dicht te doen. De greep die je zintuigen op de wereld hebben, wordt minder. Terwijl je lichaam je ontglipt, trekt ook de buitenwereld zich terug.

Je huis is bleek, doordat je bloeddruk daalt. Het bloed trekt zich terug in het binnenste van je lichaam. Je bent suf en je voelt je slap. Je hebt totaal geen interesse in de wereld om je heen. Je zakt dieper en dieper weg in een wazige, vage geestestoestand. Alles wat je ziet doet zich voor als een blauwachtige fata morgana. Dit is het uiteenvallen van het lichaam en van onze relatie met de fysieke wereld: deze gevoelens van zwaarte, slaperigheid, neergedrukt worden, het verlies aan scherpte en begrenzing, de ontkleuring van het lichaam, het verlies van controle en het onvermogen om de wereld om ons heen waar te nemen.

Wees wakker en aanwezig zonder je in te spannen, terwijl je in deze geestelijke en lichamelijke toestand verkeert. De geest kan stil zijn en weerspiegelen, terwijl je loslaat. Wees aanwezig en aandachtig, terwijl het lichaam sterft. Jij bent niet het lichaam. Dit is het uiteenvallen van het element aarde, terwijl het in water wegzinkt. Vorm bevrijdt zich en wordt tot gevoel.

2. Het uiteenvallen van het element water in vuur en de bevrijding van gevoelens

Voel hoe je lichaam uit elkaar valt. Terwijl je het loslaat, word je gehoor minder en je zakt weg in een wazige geestestoestand.

Je hebt een loopneus, speeksel lekt uit je mond en er loopt een waterige afscheiding uit je ogen. Je kunt nauwelijks je urine binnenhouden en je huid voelt klam aan

Doordat de vloeistoffen je lichaam verlaten, droogt het uit. Je huis is perkamentachtig, je mond vertrokken en je lippen zijn gebarsten. Je tong is dik, kleverig en zwaar. Je keel voelt ruw en zit dicht. Je neusgaten lijken dicht te klappen en zijn droog en branderig terwijl je inademt. Je ogen branden, alsof er zand in zit. Je laat nog maar heel weinig urine lopen en je hebt een onlesbare dorst.

Geef je helemaal over aan dit gevoel van droogte. Laat het vloeibare element van je lichaam - water en gevoelens - gaan.

Je geest is beneveld en je bent lichtgeraakt. Je ervaart niet langer pijn of plezier, en zelfs geen onverschilligheid. Je maakt geen onderscheid tussen fysieke en geestelijk indrukken. Dit soort van onderscheid is nu niet belangrijk voor je.

Als je achter je ogen kijkt, krijg je een visioen van omhoog kringelende rook. Het element water gaat op in het vuur. Dit is het einde van je ontvankelijkheid voor verschijnselen. Terwijl je dit loslaat, blijf je wakker en alert bij het visioen van de omhoog kringelende rook.

3. Het uiteenvallen van het element vuur in lucht en de bevrijding van de gewaarwording

Als het element vuur in je lichaam uiteen begint te vallen in lucht, voelt je lichaam koel aan. De hitte trekt zich terug uit je voeten en handen in het binnenste van je lichaam. De adem die door je mond en neus gaat is koud. Je mond, neus en ogen worden nog droger. Je waarnemingsvermogen neemt nog verder af. Het element vuur lost op in het element lucht. Je kunt niets meer ruiken. Je hebt geen honger en kunt ook geen eten meer verteren. Je kunt niet drinken en niet slikken. De inademing is minder krachtig en de uitademing langer. Je geestelijke gewaarwording is dan weer helder, dan weer verward. Je kunt niet zien, horen, proeven, voelen of ruiken, omdat alle zintuiglijke functies langzaam verdwijnen. Je inademing is kort, je uitademing lang.

Je kunt je de namen van dierbaren niet meer herinneren en je herkent de mensen om je heen niet meer. Je bent het gevoel dat je leven een betekenis heeft helemaal kwijt en je bent totaal niet geïnteresseerd in wat er om je heen gebeurt.

Misschien voelt het alsof je verteerd wordt door een zee van vuur, die oprijst en de ruimte in spat. Geef je over aan dit vuur terwijl je geest zich bevrijdt. Het kan ook zijn dat je vonken ziet die op vuurvliegjes lijken. Wees wakker in dit visioen van glinsterende vonken. Dit is het uiteenvallen van het element vuur in lucht en de bevrijding van je waarnemingsvermogen.

4. Het uiteenvallen van het element wind in de ruimte en de bevrijding van mentale constructies

Je hebt nu ieder besef van wilskracht opgegeven. Aanvaard deze doelloosheid, die zonder zin of betekenis is. Je inademing is kort, je uitademing lang. Je geest is zich niet langer bewust van de buitenwereld.

Als het element lucht oplost, krijg je visioenen. Deze visioenen hebben te maken met wie je bent en met hoe je je leven hebt geleefd. Het kan zijn dat je familieleden of voorouders ziet, in een vredige omgeving. Misschien zie je mooie mensen, heiligen of vrienden die je verwelkomen. Het kan ook zijn dat je prettige momenten uit het verleden herleeft. Het kan echter ook zijn dat je duivelse visioenen hebt.

Als je anderen pijn gedaan hebt, kunnen degenen die door jou verwond zijn nu aan je verschijnen.

Moeilijke momenten uit je leven kunnen opkomen en je achtervolgen. Of je ziet dat mensen met wie je een slechte verhouding hebt gehad, je nu aanvallen. Het kan zijn dat je het uitschreeuwt van angst.

Identificeer je niet met deze visioenen. Laat ze gewoon opkomen. Het element lucht lost zich nu op. Je hoeft helemaal niet te doen. Oefen je alleen in deze verlossende ademhaling en laat verder alles los.

Je tong is dik en zwaar en de tongwortel is blauw. Je hoeft niet meer van het leven te proeven nu je smaak weggevallen is. Je voelt niets meer aan je huid of in je lichaam. Je lichaam beweegt nauwelijks nog.

De laatste restjes energie in je trekken zich terug in het binnenste van je lichaam. Wat er nog aan warmte in je lichaam over is, bevindt zich nu in en rond je hart. De inademing is kort, niet meer dan een

klein teugje. De uitademing lang en ongelijkmatig. Je ogen staren in het niets en draaien omhoog. Verstandelijke vermogens zijn niet langer aanwezig. Op dit punt aangekomen is je bewustzijn versmald tot een nog steeds kleiner wordende entiteit. Na drie keer in-en uitademen komt je lichaam iets omhoog en ontmoet de ademhaling, die het lichaam niet ingaat. Mentale functies stoppen er nu helemaal mee. Bewustzijn lost op in ruimte. Van buitenaf gezien ben je nu dood. Ademhaling en hersenfuncties zijn gestopt. Maak je deze lege staat van zijn eigen. Geef je eraan over. Dit is het element wind dat oplost in de ruimte.

Op het moment van de fysieke dood zien mensen een kleine, flakkerende vlam, als van een kaars. Deze gaat plotseling uit en dan ben je zonder bewustzijn.

5. Het innerlijk uiteenvallen.

Een witte druppel, voortbewogen door de innerlijke winden, daalt via het centrale kanaal af naar beneden, richting het hart. Dit is de mannelijke essentie, woede wordt getransformeerd in bodemloze helderheid. Je ervaart een zuivere, wolkeloze herfsthemel, overgoten met stralend zonlicht.

Een rode druppel beweegt zich van het einde van de ruggengraat door het centrale kanaal omhoog richting hart. Dit is de vrouwelijke essentie, verlangen transformeert zich in allesdoordringende gelukzaligheid. Je ervaart de uitgestrekte, heldere, koperrode herfsthemel bij aanvang van de schemering.

De witte en rode druppel ontmoeten elkaar in het hart en omvatten je bewustzijn. De winden gaan je bewustzijn binnen. Je bent nu bevrijd van de denkende geest. Diepe duisternis, als tijdens een herfstnacht, doet zich voor. Je lost op in bewusteloosheid. Uit dit niets rijst lichtgevende helderheid op. Je bent één met een heldere ochtendhemel zonder zonlicht, maanlicht of duisternis. Je bent gelukzaligheid en helderheid. Nu is het heldere licht van aanwezigheid bevrijd, het oorspronkelijke licht van jouw gewaarzijn.

Dit is jouw ultieme, grote volmaaktheid. Dit is het werkelijke moment van de dood.



Figuur 4: Dood van de historische Boeddha, Japan. 14th century, ink and gold on silk. Metropolitan Museum of Art.