

LES 7 - DE KUNST OM TE STERVEN

Broeder Bernardus

Als een mens het leven achter zich heeft en gaat vooruitzien naar de laatste dagen, dan komt heel vaak de angst om afscheid te nemen van de wereld. Juist in de moderne tijd zien wij deze levensangst steeds intenser worden. De mensheid is vol van angst om onder te gaan en te sterven. Het is begrijpelijk, dat deze ondergangsgedachte niet zonder enige reden of oorzaak bestaat.

In de eerste plaats associeert men heel vaak sterven met lijden, met pijn. In de tweede plaats heeft men voortdurend de gedachte, dat men toch niet voldoende heeft gedaan, dat er nog meer moet gebeuren. Ook heeft men heel vaak de moeilijke toestand, dat men van het leven geen afscheid kan nemen, omdat men meent dat er nog zoveel te beleven is, waaraan men geen deel heeft gehad. Laten we nu trachten met elkaar allereerst de achtergrond te bezien van deze angst voor de dood en waarom zij juist in uw tijd weer zo sterk op de voorgrond treedt.

Dat een mens moet sterven staat vast. Maar naarmate de mensen modern worden, brengen ze een groter gedeelte van hun tijd door met spel en minder tijd met arbeid. Datgene, wat vroeger als overdadige, zondige weelde zou worden beoordeeld, wordt tegenwoordig beschouwd als iets volkomen normaals; als een recht, als een levensbehoefte. En daar ligt m.i. de eerste en waarschijnlijk ook de grootste oorzaak van dit verschijnsel, dat zich heden zo sterk doet kennen, vooral voor ons in de geest.

De grootste kunst om te leven is de kunst zichzelf te ontzeggen. Slechts zo vindt men vrijheid, slechts zo kan men tot bewustzijn komen. Dat is een waarheid, die in deze dagen verloren is gegaan. Men realiseert zich niet meer, dat men juist door zich te ontzeggen een grotere rijkdom verwerft dan door alle bezit. Een mens, die zich beheerst, die a.h.w. meester is over zijn daden, zijn begeerten, kan de dood zonder enige angst in de ogen schouwen. Hij is meester over zichzelf; en zelfs als het lichaam zwak wordt en tenslotte in bederf neervalt, terwijl de geest verder moet zwerven, dan nog zegt deze mens: "Dit heb ik niet nodig."

Als men lijdt, dan zal niemand zeggen dat het prettig is. Maar de gene, die meester is over zichzelf, die zich de luxe van gezond zijn ook kan ontzeggen zonder zich erover te beklagen, die zal niet bang zijn voor het lijden. Daardoor vermindert dat of valt geheel weg. Het probleem mogen wij dus in eerste instantie terugbrengen tot een gebrek aan levensinzicht in deze wereld en een gebrek aan zelfbeheersing.

Het tweede punt is de kwestie van geloof. Want hoe goed wij u ook voorlichten, hoezeer wij ons best doen u duidelijk te maken dat er een voortbestaan, is, het wordt toch altijd een zeer kritieke kwestie, als je eenmaal zelf voor de grote overgang komt. Want het is nu wel gezegd, maar is het wel waar?

Vroeger bestond er een primitief geloof, dat niet om bewijzen vroeg. Het tegenwoordig denken is scherper, wetenschappelijker geworden en daardoor niet meer in staat voetstoots de verklaringen van anderen aan te nemen. Angst voor absolute ondergang dus.

Het derde punt: Elke mens heeft de drang om in zijn leven iets te bereiken. Heb je werkelijk iets bereikt dat je vrede geeft, dan ben je niet bang om te sterven. Dan heb je het gevoel, dat je je plicht hebt gedaan en is het vaak zelfs goed om de wereld te verlaten. Maar als we de tegenwoordige mensheid zien, dan valt de nadruk steeds minder op werk en prestatie en steeds meer op genoegens en genietingen. We kunnen dit nu gaan verklaren vanuit technische ontwikkelingen. Wij kunnen het gaan verklaren vanuit de sociale structuur, die langzaam maar zeker verandert, maar dat helpt ons niet verder. Het feit blijft bestaan. De mens hééft geen werk meer, waarop hij werkelijk trots is. Dat zijn er maar enkelingen. De mens heeft niet het

idee, dat hij iets kan scheppen, dat alleen reeds door het bestaan ervan zijn leven en wezen rechtvaardigt. En daarom wordt het voor de mens zo moeilijk om te sterven. Want de wereld verlaten zonder enig spoor achter te laten en te weten dat het binnenkort zal zijn, alsof de wind een ogenblik een plaats is voorbijgewaaid om niet meer terug te keren, dan heb je zo de indruk dat je leven voor niets is geweest. Je zou dan terug willen gaan en opnieuw willen beginnen.

Dat zijn een paar van de problemen, die in deze tijd vooral sterk naar voren komen.

De middelen, die over het algemeen daarvoor worden aanbevolen, zijn in hoofdzaak fatalisme en "alles putten uit het leven" (waarmee men dan meestal bedoelt "alles genieten"), zodat je tenminste niet kunt zeggen, dat er iets aan je neus is voorbijgegaan. Oplossingen, die elk op zich dwaas zijn. Degene, die dat doet, maakt 't zich te gemakkelijk. Hij vlucht a.h.w. voor de werkelijkheid. De werkelijkheid, die hem zeker een vrije keuze laat, hoe beperkt die overigens ook verder moge zijn. De vlucht voor de verantwoordelijkheid. Je kunt niet gelijktijdig iets scheppen in de wereld en werkelijk fatalist zijn, werkelijk geloven dat het allemaal maat op je toe moet komen zonder meer.

Wat betreft levensgenietingen, ach, wat is er bitterder dan je gehele leven voortdurend genoten te hebben. Op den duur smaakt alles in het leven laf en blijft er geen vreugde meer over. Dan ben je levensmoe misschien. Maar juist daardoor kun je nog moeilijker sterven dan een ander. Dan wordt je overgang een angstdroom, een wanhopig ontvluchten aan deze wereld, die verzadigd is met spleen.

Hoe moeten we dan leven om goed te kunnen sterven?

Je kunt het niet leren door ervaring. In elk mensenleven sterf je maar één keer. En als je terugkeert, ben je deze dingen vergeten. Dan weet je dat niet meer. Wij kunnen dus niet voor het sterven een procedure uitdenken. Er zijn er, die dat hebben gedaan. Als wij ons een ogenblik met een kleine zijsprong wenden tot de gebruiken, zoals die door vele monikken in Tibet worden gehandhaafd, zoals b.v. dodenzangen, het uitstoten van de verlossende woorden, waardoor de geest plotseling wordt bevrijd uit het lichaam enz.

Denkt u dan, dat die mensen gemakkelijker sterven? Neen, ze sterven even moeilijk of even gemakkelijk als ieder ander. Het ritueel kan ons daar ook niet redden, Het H. Oliesel neemt de levenswil niet weg. En de laatste Sacramenten of het troostwoord van de dominee, och, die kunnen eigenlijk maar heel weinig doen. Sterven is iets, dat je alleen doet. Helemaal alleen. En daarom moet je erop voor bereid zijn.

De kunst om te sterven ligt in de eerste plaats in de kunst van het leven; want het leven zelf culmineert in de dood. Vanaf het eerste ogenblik, dat je leven begint, ga je naar de dood toe. Het mag dan ook niet een tegenstelling zijn met het leven; het moet de voortzetting ervan zijn.

Allereerst zul je dus in je leven reeds moeten trachten de dood te begrijpen en te aanvaarden. Dit doe je het best door vooral te zorgen dat je geen slaaf bent. Slaaf van gewoonten. Slaaf van genietingen. Slaaf zelfs van je werk. Hoe meer je slaaf bent, des te moeilijker het je, zal vallen je te onttrekken aan een drang, die blijft voortbestaan, ook wanneer je bent overgegaan. Een mens, die meent dat zijn werk voor hem het enige is en dat hij de enige is voor dit werk, kan haast niet heengaan; en zijn sterven wordt een wanhopige marteling. Een mens, die zich realiseert dat de wereld altijd verder gaat, dat hij zijn taak goed heeft vervuld en dat het nu tijd is dat een ander die van hem overneemt, die sterft daarentegen heel gemakkelijk. Hij kan sterven, omdat de voldoening van een goed besteed leven en het bewustzijn dat hij niet meer nodig is gezamenlijk het hem gemakkelijk maken de grote verandering te aanvaarden.

Een mens, die zichzelf beheerst. Als je weet, dat je kunt nemen als je wilt, maar ook kunt laten staan. Als je weet, dat je kunt verwerven te allen tijde en toch volgens je bewustzijn wel of niet verwerft zoals je dat wenst, in dat geval komt de dood op je af als iets, waarvan je weet dat je het niet kunt overwinnen in stoffelijke zin.

Er zijn mensen, die dat trachten te doen. En dan wordt het een wanhopige worsteling. Natuurlijk probeer je je leven te behouden. Dat is begrijpelijk. Daarvoor zit in je de dierlijke levenswil, die in elk dierlijk leven op aarde is ingeschapen. Maar als je merkt dat het onvermijdelijk is, dan kun je stoïcijns zijn. Dan zeg je: "Zo is het, ik aanvaard de feiten. Want zijn deze feiten mij eenmaal te sterk - ik ben meester over mijzelf - ze zullen mij niet méér beroeren dan ik wens." Dan is de geest reeds vrij, lang voordat zij zich van het lichaam heeft gescheiden.

Geloof.

Indien een mens niet in staat is van de wereld afscheid te nemen met de gedachte, dat hij zijn taak heeft volbracht, dat het tijd wordt dat anderen zijn werk verder voortzetten, als de mens ook niet de gedachte heeft "ik ben voldoende meester over mijzelf om ook dit te aanvaarden en te overwinnen", dan blijft er nog maar één weg over: geloof. En dan moet dat geloof logisch zijn en praktisch.

Een geloof aan uitverkiezing maakt het sterven niet gemakkelijk. Een mens, die in zijn bestaan niet de beide vorige voorwaarden heeft kunnen vervullen, kan geloven dat hij één van de 144.000 is en zijn dood zal een kwelling zijn. Dat is niet logisch genoeg. Er zal altijd een twijfel blijven bestaan.

Als u gelooft aan een hiernamaals, dan kan u dit in sommige gevallen helpen. Maar heel vaak zal juist op het ogenblik, dat u het het meest nodig heeft, een dergelijk geloof door twijfel worden belaagd.

Geloof in jezelf, dat heb je nodig. Geloof in jezelf als een grote eeuwige waarde uit God geboren. Vraag niet: Hoe zal ik verder leven? Zeg alleen: Dit kan voor mij niet het einde zijn.

De mensen, die zo overgaan, soms gedragen door geloofswaarden van meer religieuze en dogmatische aard, soms zuiver door een bewustzijn van de eeuwigheid, die onuitblusbaar is in al het zijnde, zien heel vaak, reeds voordat de geest van het lichaam is gescheiden, in een andere wereld. Voor hen is de dood geen onderbreking. Integendeel, het is het langzaam vervagen van de ene wereld, terwijl een andere, betere, lichtende wereld zich steeds sterker openbaart. Deze mensen spreken in hun laatste uren over de schoonheid van hetgeen zij tegemoet zullen gaan. Dit is geen begoocheling in de zin, dat hun beeld geheel onwaar is.

Zij interpreteren het fout, wat aards, maar zij ervaren een realiteit,

Wij willen natuurlijk, als voor ons het sterven eens moet komen, niet als angstige wezens heengaan; haast wenend, worstelend en strijdend en misschien God en alle wereld vervloekend, omdat dit het einde is. Dat zou ons teveel worden. Wij willen in een rustig en beheerst bewustzijn het leven zien wegvlieden en het nieuwe aanvaarden.

Daartoe dienen wij ons in het leven reeds voor te bereiden. Wij moeten ons in de eerste plaats baseren op al datgene, wat we van jongs af aan hebben geleerd, op het diepste geloof dat in ons wezen leeft, op de, beste mogelijkheden die het leven ons biedt. We moeten niet koortsachtig naar activiteit zoeken. Zeker niet, wanneer de jaren daarvoor ons zo langzamerhand zijn voorbijgegaan. Maar indien het leven de mogelijkheid biedt, gaan wij verder en scheppen voor ons steeds weer positieve waar den in de wereld.

Wij vragen ons niet af: Hoe was het in het verleden? Daarmee rekenen wij kort en krachtig af. Het verleden heeft geen plaats meer in onze wereld, als wij ons voorbereiden op de dood. Wat geweest is, is geweest. De enige vraag blijft: Wat zijn wij thans? Maak de inventaris op. Niet van uw zonden en van uw deugden. Maak de inventaris op van al wat u heeft bereikt en van wat u niet heeft bereikt. En als ik een raad mag geven: doe dat regelmatig, ook als u nog niet zo oud bent, want daardoor zult u zich realiseren waar uw tekortkomingen liggen. Maar u zult ook de voldoening smaken van een steeds rijker leven, dat u tot een sterker gevormde persoonlijkheid maakt.

Leer uzelf beheersen. Iets, waarmee u kunt beginnen zelfs zeer laat op uw levensdag.

Wees meester over uzelf. Wees geen slaaf. Vraag niet het onnodige of het onmogelijke van uw lichaam. Maar zeg tegen uzelf: Ik heb geen gesprek nodig om rust of geluk te vinden. Zeg

tegen uzelf: Ik heb geen koffie of thee nodig. Ik kan het zonder doen. Zeg tegen uzelf: Er is niets op deze wereld, dat niet kan worden vervangen, waarvoor ik een andere en betere waarde kan vinden. En bewijs zo uzelf nu en dan de mogelijkheid om afstand te doen. Op deze, wijze bereidt u zich voor.

Als de schaduw van de dood naderbij komt, wordt het leven soms zo warrig. Je gaat plotseling teruggrijpen naar oude tijden en je zwelgt in herinneringen, ofwel je probeert plotseling in je wereld nog weer taak na taak te vinden om in een wanhopig werken je angst voor het komende te verliezen. Dat is dwaasheid. Een mens kan de dood niet ontlopen, tenzij hij in het leven de volledige inwijding heeft meegemaakt. En dan wil hij meestal de dood niet ontgaan.

Leef rustig, zoals altijd, Blijf uzelf. Blijf uzelf tot het laatste ogenblik. Als u altijd een grap heeft gemaakt over de dingen, maak dan nog een grap, terwijl de engel des doods u beroert. Lach met hem en steek er desnoods de draak mee, maar blijf uzelf. Gaat u zich niet plotseling veranderen en verbeteren, voorzorgen treffen om op een koopje door een achterdeurtje de hemel binnen te sluipen. Dat helpt u niet, integendeel. Blijf uzelf. Maar realiseer u wie ge zijt. Vraag u niet al leen af: Wat heb ik verkeerd gedaan in mijn leven? Maar ook: Wat heb ik goed gedaan? Maak de balans" op. En zeg dan: Ziet, dit ben ik. Kies dan datgene, wat u nog wilt bereiken en wees ervan verzekerd, dat de dood u niet kan verhinderen om dat te bereiken, indien u werkelijk streeft.

Bovenal, wees niet gehaast. Een mens, die haastig is, altijd weer, sterft zo moeilijk, want de dood houdt geen afspraak op minuut en seconde. Soms komt hij langzaam en haast onmerkbaar, soms plotseling, onverwacht en gooit uw hele schema in de war. Wees niet gehaast. Wees rustig. Probeer de rust te vinden om alle zaken logisch na elkaar af te doen. Kwel u niet met hetgeen gaat komen. Leef in het heden. Beleef wat het heden u biedt op een wijze, die voor u aanvaardbaar is. Volbreng de taak, die, het heden u oplegt zo goed ge kunt, zonder te vragen wat morgen brengt.

De kunst om te sterven vloeit voort uit de kunst om te leven. Dat heb ik reeds gezegd. Het leven in vaak zwaar en moeilijk. De dood is echter altijd nog moeilijker. Hij is niet de veilige uitwijkhaven. Hij is niet het punt, waar men - zich in wanhoop onttrekkend aan het leven rust vindt. De dood is de bekroning. En zo kunt u alleen goed sterven, indien u heeft geleerd goed te leven.

Het gaat er niet om, hoe lang u goed heeft geleefd. Het gaat er om in hoeverre dit goede leven, dit zuiver natuurlijke verdergaan door de loop der tijden in u als een waarde bestaat. Of u het hééft verworven honderd jaar geleden of misschien vijf minuten vóór uw dood, maakt weinig uit. Op het ogenblik van sterven is dat het belangrijke; dient ge dát te bezitten. Uw leven bereidt u voor op een voortbestaan elders. En onbewust voelt ge dat meestal aan.

Welaan, vrienden, een ieder moet sterven. En daarom is het voor een ieder noodzakelijk te leven. Voor ieder mens komt de dood. Het ogenblik, waarop hij komt - ook al zou u het weten - maakt niets uit. Of die dood in een radio-actieve ontlading komt, in een uiteenbarstende zon of in de sluipende ziekte, maakt ook weinig uit. De dood is tenslotte maar een mijlpaal in uw bestaan. Een mijlpaal langs een weg, meer niet.

Vraag u niet af, hoe hij komt en wanneer? Hij komt toch nog altijd weer onverwacht. Leef. Leef zo, dat uw leven voor uzelf een volkomen verantwoord geheel is. Alleen door zo te leven leert u de kunst van het sterven.

Hoe zijn de werkelijk grote mensen gestorven?

Een bekend satiricus stierf. Hij was een groot man op zijn manier. Een vriend zat naast zijn ziekbed toen zijn krachten hem reeds begaven en het hem moeilijk was een woord te spreken. De vriend wilde nog troosten op de onbeholpen manier, waarop heel veel mensen dat doen. "O." zei hij, "je komt er nog best bovenop, kerel." De stervende zei: Je vergist je een klein beetje in de richting, ik ga er onder." En daarmee sloot hij zijn ogen en ging over. Over in een lach om een laatste goede zet. Met de voldoening, dat hij zichzelf was gebleven tot het laatste toe.

Datzelfde vinden we overal. De edelen in de Franse revolutie op het schavot. Daar waren er ook bij, die wisten te sterven.... door zichzelf te blijven. Er waren er bij, die met een zeker "air de, dédain" rond zich keken. En er was er zelfs één, die tot de beul opmerkte: "Mijnheer, ik beklaag u, dat ge langer dan ik in deze onwaardige omgeving moet vertoeven." Een uitdrukking van het wezen.

Een oude kloosterzuster lag op sterven. De priester, de moeder-overste, ze waren allen om haar bed vergaard en men begon aan de gebeden voor de stervenden. Toen zei opeens dat nonnetje iets, wat helemaal niet behoorde in het ritueel en dat de aanwezigen een beetje schokte: "Moeder, waarom zouden we er eigenlijk zo'n drukte over maken? Ik heb toch al mijn hele leven met Onze Lieve Heer geleefd; ik ga gewoon verder."

Mensen, die één geheel zijn. Mensen, die hun leven dus in één lijn door trekken.

Er zijn zangers geweest, die hun laatste lied - wetend dat de dood naar hen greep - uitzongen om nog één keer de mensheid te betoveren.

Er zijn redenaars geweest, die - ofschoon ze voelden, dat er iets kouds naar hen greep - zichzelf bleven en nog één keer hun gedachten aan de mensheid wilden voorleggen. En ze bleven dood achter het spreekgestoelte.

Er zijn mensen geweest, die stierven in duizenderlei martelingen op de brandstapel, of ook in de uitoefening van hun plicht in een vliegtuig, dat in vlammen opging. En die niet bang waren om te sterven. Want als je jezelf blijft, heb je geen tijd om bang te zijn.

Dat is eigenlijk het gehele probleem van deze lezing. De tegenwoordige mens, de moderne mens gaat zo vaak onder in de massa. Hij wil zichzelf niet zijn.

Bij alle leven en alle sterven blijft ons één grote waarheid: Niets, maar dan ook niets is onze meester behalve de God, Die ons heeft geschapen. In Hem zijn wij veilig, voor alle dingen. Dat is geloof, maar het is ook waarheid.

Als gij wilt leren te sterven, als gij eerst hebt geleerd te leven, bedenk dan dat de kunst van het sterven betekent: jezelf blijven zonder één aarzeling. Het betekent ook: je niet afvragen, wat de dag van morgen brengt.

Er zijn mensen, die moeilijk heengaan, omdat zij anderen achter laten. Maar indien zij hun plicht hebben gedaan tegenover die anderen tot het ogenblik, dat de dood aanklopt, dan is er geen reden je af te vragen, hoe het verder moet gaan. Als je hebt gedaan wat je kunt, dan weet je zeker dat de dood ook voor die anderen tenslotte verbetering en geen vermindering van mogelijkheden betekent.

Als je weet, dat er een voortbestaan is, zul je bovendien begrijpen dat banden, die werkelijk zijn gelegd in oprechte liefde, nooit worden verbroken door geen dood en zelfs niet door het sterven van het Al.