

Vorbereiding op ziekte en sterven

- Algemeen -

De beste manier om je op het sterven voor te bereiden is de dood niet te ontkennen maar onder ogen te zien. De dood is een normaal verschijnsel, ze is noch deprimerend, noch opwindend. De dood behoort tot het leven. Goed leven en sterven betekent ondermeer onthechting, afstand doen van geijkte paden en gewoontes, je aanpassen aan leeftijd en leefsituaties en nadenken over hoe we de wereld willen achterlaten voor de volgende generaties.

Wat kunnen wij al doen tijdens ons leven?

Bij de voorbereiding op de dood hoort onthechting. Weggeven van bezittingen is hierbij een goed begin. We kunnen ons bezinnen op wat er ons na de dood te wachten kan staan en nadenken over oorzaken en condities. Voor elke gebeurtenis is er een oorzaak, er is altijd een gevolg, of het nu gaat om geboorte of sterven, ziekte of gezondheid, lijden of vreugde. Als we weten hoe oorzaak en gevolg samenhangen kunnen we ongewenste gevolgen voorkomen en gewenste gevolgen bevorderen. Condities en omstandigheden zijn ook van belang: zonder condities en omstandigheden zou een oorzaak immers niet tot een gevolg kunnen leiden.

Hoe kunnen we onszelf helpen?

Directe oorzaken voor ons voortgaande lijden zijn negatieve emoties, zoals boosheid, gehechtheid, haat en jaloezie. Deze maken dat we steeds weer negatieve handelingen uitvoeren, en zo negatief karma opbouwen. Zo blijven we gevangen in het cyclisch bestaan, de kringloop van geboren worden en sterven. Het begin van een pad naar bevrijding is herkenning: inzien dat we boos of jaloers zijn. Vervolgens nemen we zelf de verantwoordelijkheid voor ons gedrag: we wijzen niet naar de ander maar proberen zelf te veranderen. Tijdens ons leven kunnen we ons oefenen om onze negatieve emoties te herkennen, te aanvaarden en te transformeren. Naarmate we hierin meer geoefend zijn, zijn we beter in staat onze emoties tijdens het stervensproces te herkennen en rustig te sterven.

In de laatste fase van dit proces is het belangrijkste dat je een serene staat van bewustzijn opwekt, een bewustzijnsstaat die rustig is en liefst positief gestemd. Positief gestemd wil zeggen: vervuld van liefde en mededogen. Sterven met een stabiel en positief bewustzijn geeft de beste garantie dat je een gunstige wedergeboorte krijgt. Als je met een positieve gedachte sterft, worden positieve karmische indrukken geactiveerd met als resultaat een goede wedergeboorte. Wie met een verstoorde geest sterft loopt daarentegen gevaar in een lagere bestaanswereld herboren te worden.

In de fase voorafgaand aan het sterven is het dus belangrijk positieve gedachten op te wekken. Kijk terug op wat er goed was aan het leven, bijvoorbeeld de zorg voor familieleden en de mensen om je heen, dingen die je in je werk hebt bereikt, je religieuze beoefening. Bedenk in ieder geval dat je hebt geprobeerd een goed mens te zijn. Zorg dat je omgeving vrij is van storende zaken die de negatieve emoties gehechtheid en woede kunnen veroorzaken. Laat de ruimte waar je komt te overlijden zo prettig mogelijk inrichten.

Zorg dat je in dit leven op elk moment klaar bent om te sterven, je weet immers niet of de dood je onverwachts inhaalt. Leef “als een vogel op een rots”, klaar om weg te vliegen. Geef liefst je bezittingen weg voor je sterft maar zorg in ieder geval dat je je nalatenschap hebt geregeld (zie: [spiritueel testament](#)).

Sluit als de dood in zicht is ook de relaties met de mensen om je heen op een goede manier af. Geef bij het afscheid van je naasten het mooie dat het leven samen heeft gebracht alle ruimte. Probeer relaties die verstoord zijn zo veel mogelijk te herstellen. Leg ruzie of onmin met anderen bij. Is verzoening niet mogelijk, bedenk dan dat je je best hebt gedaan om met de ander in het reine te komen en wens hem of haar het beste toe.

Kortom, probeer alle dingen van het leven zo goed mogelijk los te laten: je bezittingen, je naasten, je reputatie. Ook het opgeven van de gehechtheid aan je lichaam hoort hierbij, wat even belangrijk als moeilijk is. Je hebt je immers je hele leven met dit lichaam geïdentificeerd. Richt je gedachten op datgene wat het hoogste voor jou is: licht, liefde, mededogen, de Boeddha, de spirituele leraar. Ondersteun dit zo mogelijk door vormen van religieuze beoefening zoals meditatie, gebed en visualisatie.



Boeddha Shakyamuni

Hoe kunnen we anderen helpen bij het sterven?

Probeer de geest van de stervende te helpen rust te vinden en positieve gedachten te ontwikkelen. Angstloze en diepgevoelde communicatie is hierbij essentieel. Het begint met spreken met een rustige, natuurlijke stem die niet geforceerd is. Zo stel je de stervende gerust. Deze voelt zich vaak onzeker en gereserveerd en weet niet wat de bedoelingen zijn van een hulpverlener. Kijk naar wat de stervende nodig heeft. Blijf wat op de achtergrond, dring je niet op en probeer iedere spanning te vermijden. Stel de stervende in staat de gedachten en emoties omtrent het sterven te uiten en te bespreken. Val hem of haar niet in de rede, voorkom dat je iets afzwakt of ontkent. Geef de stervende alle ruimte.

Vaak zijn er niet veel woorden nodig: je manier van aanwezig zijn is het belangrijkste. Onvoorwaardelijke liefde en mededogen tonen op een ontspannen manier en vrij zijn van verwachtingen, daar gaat het om. Je kunt je afvragen wat jij zelf het liefste zou hebben in zo'n situatie. Wat zou je het meest nodig hebben? Jezelf verplaatsen in de stervende werkt goed: deze heeft immers hetzelfde verlangen naar geluk en naar het opheffen van lijden als jij.

Help de stervende terug te kijken op het positieve dat het leven heeft gebracht: werkzaamheden, zorg voor anderen, vruchten van de spirituele beoefening. Breng zijn of haar goede eigenschappen in herinnering.

Ga met de stervende na of er dingen zijn die nog niet afgehandeld zijn. Heeft deze zijn nalatenschap al geregeld, hebben kostbaarheden een bestemming gekregen? Kijk of je de stervende kunt helpen zulke dingen te regelen. Stel de stervende gerust dat naasten verder kunnen na diens dood. Moedig deze persoon zo nodig aan verstoorde relaties zo goed mogelijk te herstellen. Help eventueel een ontmoeting te organiseren zodat een verzoeningsgesprek kan plaats vinden. Is verzoening niet mogelijk, help de stervende dan in ieder geval in het reine te komen met de situatie zoals die is. Bij het sterven gaat het om het loslaten, gaan en laten gaan. Help de stervende in de laatste fase te beseffen dat het zo goed is en dat hij of zij rustig mag gaan.

Richt in overleg de ruimte waarin de stervende zijn/haar laatste uren of dagen doorbrengt zo prettig mogelijk in. Plaats bijvoorbeeld bloemen, planten, afbeeldingen van geliefden, tekeningen van eventuele kinderen en/of kleinkinderen in de sterfkamer. Draai eventueel fijne, rustige muziek of eet iets wat met liefde is klaargemaakt. De beste omgeving is de eigen huiselijke omgeving.

Wanneer de stervende religieus is kun je een altaartje maken met afbeeldingen die hem/haar inspireren, bijvoorbeeld van een leraar of heilige. Ook een heilige tekst kan kracht geven. De atmosfeer in de kamer is heel belangrijk: stervenden nemen vaak meer waar dan men denkt. Sterven is een zeer sensitief proces.

Wanneer iemand in een ziekenhuis of hospice wordt verzorgd kun je aan de verantwoordelijken vragen handelingen die niet strikt noodzakelijk zijn achterwege te laten. Op een intensive care kan het moeilijker zijn op een vredige manier te sterven.

Tibetaanse leraren adviseren het lichaam van de stervende tijdens het sterven niet aan te raken. Ook na het sterven zou het lichaam, indien mogelijk, ten minste enkele uren onaangeroerd moeten blijven. Het stervensproces is nog niet voorbij met het uitblazen van de laatste adem. Hierna komen namelijk nog enkele fasen waarin bewustzijn steeds subtieler wordt en dit het lichaam tenslotte verlaat (zie voorbereiding op het sterven beginnersniveau). Sterven op een vredige manier is een essentieel mensenrecht, vooral ook omdat het welzijn en de (spirituele) toekomst van de persoon daarvan af kan hangen.

Enkele adviezen op een rij

- Stel het [spiritueel testament](#) op.

Mocht het niet mogelijk zijn zo'n testament op te maken in de laatste fase:

- Vraag aan de stervende welke leraar of leraren en spirituele vrienden direct in kennis moeten worden gesteld. Zo kan er door hen direct worden overgegaan tot beoefeningen en gebeden.
- Vraag na of zorg ervoor dat herdenkingsdienst, begrafenis, crematie of eventuele andere ceremonies goed geregeld zijn.
- Ga na of er afspraken zijn gemaakt over orgaandonatie.
- Ga na of er afspraken zijn gemaakt over het niet aanraken van het dode lichaam.
- Ga na of men gebedsdiensten wil sponsoren voor de gestorvene na diens sterven.
- Controleer of spirituele kostbaarheden op de juiste plaatsen terecht zijn gekomen.

De laatste woorden van de Boeddha waren:

Alle bestaansvormen zijn voorbijgaand.

Als er geboorte is, is er dood.

Span u in om bevrijding (van samsara) te bereiken.