

Bewust afscheid nemen

En het was ochtend geweest, en het was avond, van de tweede dag.

We hebben vanochtend met z'n allen een heleboel in onszelf bekeken. En dat moet nog een heleboel keren gebeuren, voor ieder mens. Hoelang hij ook geoefend heeft, hij moet dat steeds herhalen, want de verstrooiing elke dag in de wereld is groot. Je bent in die verstrooiing, in die chaos ben je. Je bent ook van de chaos, maar je bent ook weer van wat anders. En dat andere, wat er altijd is, dat klopt soms aan.

Als je je leven van de dag – en een deel van de avond – goed gedaan hebt, komt het iedere dag ietsje dichterbij. Je hoeft helemaal niet te denken aan dat andere, dat niet van de tijd is. Want alles wat je daarover denkt, is het niet. Je hoeft alleen maar gewoon je leven leven. Soms een beetje blij, omdat het loopt. Soms een beetje verdrietig, omdat het stilstaat. Maar dat is het leven, het is niet anders.

We leven in een versnelde tijd, waarin allerlei onbegrijpelijke dingen aan het gebeuren zijn: rampen uit de natuur, rampen van de mensen zelf. En dat raakt ons, ook al weten we dat er weinig aan te doen is – behalve dat we zélf tot rust komen, dat we zelf, elke dag opnieuw, vrede vinden. Zodat in ieder geval die chaos, die verwarring, dat leed, ons niet overmand. Want dat kan makkelijk, dat je overmand wordt, dat je de wereld ziet als verloren, als opgegeven. Dat is eigenlijk niet erg, het is ook wel goed – als je tenminste maar weet dat het voorbijgaat. Zoals je zelf ook voorbijgaat in de tijd, dat je aan het eind je lichaam verlaat omdat het verbruikt is, en verdergaat.

Je moet afscheid nemen van aantal mensen die je kent, ook die niet om je bed staan, heel bewust je herinneren wie je allemaal ontmoet hebt op de weg, die je gegaan bent.

Dat is met allerlei dat je bewust afscheid neemt, in vrede, want het is de tijd van het afscheid. Dat is niet dramatisch, het is heel gewoon. Zoals de planten om je heen, die mooi bloeien en je blij maken, en dan weer verdorren en opgenomen worden door de aarde. Zo is ook jouw leven. Alleen met het verschil dat jij niet verdord, omdat je afscheid neemt, bewust, omdat je mens bent.

Al die mensen die voorbij zijn gegaan groet je weer opnieuw: “Dank je wel wat je me bracht. Soms was dat heel vervelend, maar dat was gewoonlijk ...”

En wat doe je dan? Sommige staan om je heen en misschien is er verdriet in hen. Daar hoeft je niets aan te doen. Je kunt alleen vanbinnen aan ze vertellen dat het nu een keer zo is in de schepping en dat jij je daar niet aan onttrekt, dat jij daar bewust in staat, dat je goedendag zegt, vriendelijk, zacht, want zij hebben het

moeilijk.

En dan, soms, komt dat licht, dat wonderlijke, warme licht, wat om je heen is, wat in je is en waarin je alles nog eens ziet wat er in je leven gebeurt is. Je ziet je reacties op alles wat gebeurd is. Je ziet ook dat je een enkel keer volwassen geweest bent, dat je geaccepteerd hebt wat er tot je kwam, dat je het omarmd hebt, en dat het voorbijging. En dan, op een bepaald moment, dooft ook dat, dan ga je naar de andere kant.

Zo is het leven. En zo zal het zich herhalen, totdat je zó bewust bent dat het niet meer hoeft, dat je het altijd in je hebt, alles wat er gebeurt, hier en aan de andere kant tegelijk, en dat je niet meer op aarde hoeft te komen. Dat is iets wat op allerlei manieren verteld wordt, in allerlei religies en in allerlei meditatiesystemen. Alleen geven ze daar regels waar je aan denken moet. Dat moet je lekker niet doen, *echt* niet doen. Je moet tevreden zijn met het feit dat je nu aan de andere kant blijft. En dat je niets ontgaat van wat er gebeurt op aarde, en tegelijkertijd aan de andere kant.

Dus zelfs met die voorspellende uitspraken die er zijn, héél oud, moet je kritisch zijn, moet je kijken wat er niet bij hoort, wat de mensen gemaakt hebben. Want anders blijf je steken.

Vraag A.: Maarten, je zei dat het belangrijk is dat je van alle mensen afscheid neemt. Daar werd ik heel erg opstandig van. Kun je eens uitleggen waarom je dat zei?

Maarten: Als je afscheid van ze neemt, komt het beeld van die mens in je op. Dan merk je dat je van ieder mens niet alleen één beeld hebt, maar een heleboel beelden. En omdat je ze nu niet meet zult ontmoeten, kijk je eigenlijk heel helder naar die verschillende beelden van die ene mens. En zonder dat je dat nu doet, kies je daaruit degene die het meest helder is. Van die neem je afscheid. Dat is erg goed, want dat betekent dat alles wat er tussen jou en die ander gebeurd is, daarmee schoner wordt. Alleen het allerbelangrijkste blijft bestaan. En dat helpt die ander – buiten dat het jou helpt, helpt het die ander.

Vraag B.: Maarten, is dat iets wat mensen ook bereikt, als jij afscheid van ze neemt?

Maarten: Jazeker.

Vraag B.: Dus als iemand 'bij je langs komt', betekent dat dat hij heel bewust gestorven is.

Maarten: Ja, inderdaad.

Maar het kan ook zijn dat hij al gestorven is terwijl hij nog leeft, dat is ook heel vaak zo. Er beweegt dan niks meer in die mens, het blijft op de plek. Dus hij hoeft niet lichamelijk gestorven te zijn, maar geestelijk. Dat komt natuurlijk heel vaak voor. Dat is niet iets om o en wee over te roepen, maar het is wel zo.

Maar als jij dat probeert, dan bereikt dat ze. Dat heb ik vaak gehoord, mensen die zeggen: "Go, ik weet niet hoe het was, maar ik moest vandaag opeens aan die en die denken, 't was toch eigenlijk een heel aardig mens!"

Dat is dan wat je ervan meemaakt.

Vraag C.: Maarten, je hebt het over afscheid nemen. Geldt dat ook voor afscheid nemen van levende mensen? Ik heb in sommige relaties namelijk het gevoel 'het is klaar'. En dan laat ik dat een beetje gaan, zonder dat ik daar afscheid van genomen heb.

Maarten: In die gevallen die jij noemt, zou het heel fijn zijn als jij toch bewust afscheid van ze neemt. Terwijl je nog leeft en er niets aan de hand is, maar dat er iets bewust gebeurt van jou uit naar die ander toe. Dat hoeft niet eens te zijn dat je ernaartoe gaat en ze ziet, maar dat jij vanbinnen afscheid neemt. Meestal bereikt ze dat, dat wil zeggen, het bereikt ze als ze een beetje open zijn. Maar onafhankelijk daarvan, is het heel belangrijk voor jou om bewust afscheid te nemen. Want daarmee sluit je iets af en open je het tegelijk, dat gebeurt dan allebei.

Vraag C.: Maar dat vraagt wel een enorme eerlijkheid naar jezelf toe, waar je niet altijd zin in hebt.

Maarten: Ja, precies. En het is ook begrijpelijk dat je daar maar zelden zin in hebt. Het valt zo buiten het gewone kader van het leven en het is zo iets bewusts, dat je daar eigenlijk zelden toe komt. Want op het moment dat je dat probeert te doen, sta je helemaal naakt.

Vraag C.: Ja, dat bedoel ik met die 'eerlijkheid', het heeft met jezelf leren kennen te maken.

Maarten: Ja, het is eigenlijk alzijdig.

Vraag A.: Ik ben nog steeds bezig met dat 'afscheid nemen'. Ik merk dat mijn eerste impuls daarstraks was dat ik helemaal in m'n schuld ging zitten. Ik zag alle mensen achter me passeren die ik in m'n leven achtergelaten heb, en dan ben ik redelijk bot. Dus kreeg

ik het gevoel: mijn lieve god, ik moet dus alles goed gaan maken ...

Maar nu denk ik: sommige dingen zijn ook afgerond, daar blijft niet aandacht naar teruggaan. Maar soms blijft er toch iets knagen ... Maar dan is het meer een kwestie van helderheid dan van schuld.

Maarten: Ja, dat gevoel van schuld is iets wonderlijks.

Eigenlijk ontstaat schuld op het moment dat je niet bewust bent. Want als je niet bewust bent, ben je in de macht van het gewone doen, van de gewone gedachte. Als je bewust bent, dan merk je dat op. Zo ontstaat schuld, schuld is niet de daad, schuld is de wijze waarop je het doet.

Er gebeuren een heleboel vreselijke dingen in de wereld. Maar dan *kan* alleen maar omdat de mensen niet bewust zijn. Je kunt iemand vermoorden en iemand martelen, als je niet bewust bent.

Een Jood die in het kamp gekomen was, vertelde me wat hij bij de Gestapo beleefd heeft. Hij werd in een gecapitonnerde cel gemarteld. Op een bepaald moment begonnen ze met een gloeiend iets onder z'n nagels te werken. Toen knapte er iets en kon hij het niet meer volhouden. Toen trad hij uit, hij zag het nog wel, maar voelde geen pijn meer.

Maar de beul merkte dat hij weg was. En zo'n beul moet iets te weten komen, het slachtoffer mag niet sterven. Die beul raakte in paniek. Hij zag dat er in het vette lichaam van die beul, eigenlijk maar een heel iel iets aanwezig was. Hij had er medelijden mee, en kwam terug in z'n lichaam. En dat merkte die beul, en hij vroeg of hij hem vergeven wilde. En hij zei: "Ja, dat wil ik, maar je moet ermee ophouden, je moet niet meer mensen martelen."

Hij vertelde het me, omdat hij door bacillaire dysenterie bijna geveld was, hij nam niks meer op en lag in de dodenbarak. En daar kon ik een beetje helpen. Niet alleen door z'n ontlasting weg te vegen, maar door energie toe te voeren, waardoor hij weer kon slapen. Hij is er uiteindelijk doorgekomen.

En toen, op een ochtend, ben ik naar zijn barak gegaan en hebben we er een beetje over gepraat. Toen zei hij: "Je hebt iets geweldigs voor me gedaan, want dit is eigenlijk nooit geëindigd in me, ik heb er altijd weer van gedroomd. Maar nu heb ik er al twee weken helemaal niet van gedroomd."

Ik zei: "Ja, dat is heerlijk, maar ik heb het niet gedaan, het is iets wat me gegeven wordt. Dus tegenover mij heb je geen enkele schuld."

Daar was hij vreselijk blij mee. "Dat is heel belangrijk," zei hij, "dat je schuldloos blijft ten opzichte van elkaar."

Ik vertel dit, omdat zo vaak merk dat de mensen zo'n vast idee hebben van waar je bent eigenlijk. Je bent natuurlijk in je lichaam, maar dat je ook door omstandigheden uit je

lichaam kunt gaan en zien wat er gebeurt. En op dat moment dat je niet meer in je lichaam bent, kun je veel helderder zien wat er eigenlijk plaatsheeft. Dan is het heel vanzelfsprekend – dat is het mooie eigenlijk van dit verhaal – dat die joodse man z'n beul vergaf. Zodat die beul weer verder kon gaan.

Hij weet niet of die beul inderdaad z'n ambacht heeft opgegeven. Maar in ieder geval is een afschuwelijk iets goed beëindigd. Dat is altijd weer hetzelfde: dat het *bewust* is, dat het niet ergens blijft hangen.