HOE MIJN ZIEL LANGZAMERHAND GERAFFINEERD WORDT EN HOE DAT ZO GEKOMEN IS
Verslag vooronderzoek Dying is absolutely safe – Dette Glashouwer

Het begon met geld. Of eigenlijk met gebrek aan geld en met collega José Kuijpers die me vroeg of uitvaartspreker niet een leuk nevenberoep voor me zou zijn. Haar zus is uitvaartleider in Roermond en vertelde dat er een dringende behoefte was aan goeie uitvaartsprekers. En ja dat leek me wel wat. Ik kan goed luisteren, maak graag verhalen, ik ben actrice en gewend om op een podium te staan en het maken van powerpoints kan ik wel leren.
Om een lang verhaal (met lange literatuurlijsten, uitvaartstages, opleidingsintroducties en crematoriabezoek) kort te maken: in mijn woonplaats Amsterdam is daar geen droog brood mee te verdienen. De dood houdt mij niet in leven.

Voorstelling

Maar het is wel een onderwerp voor een voorstelling! Met de dood weten we niet zo goed raad in deze tijd. We hebben vooral oog voor het sterven als het om euthanasie en orgaandonatie gaat. Maar wat weten we eigenlijk over een natuurlijke, organische dood. Ik heb wel vaker taboes gekraakt op het toneel en de dood zou een hele heftige kunnen worden.

Onderzoek bij hospice

Van MAPr/Triodos Foundation kreeg ik, door een onderzoekssubsidie, een flinke steun in de rug om te onderzoeken wat ik over sterven te weten zou kunnen komen, ik ging het in de praktijk meemaken: in Amsterdam Zuidoost kwam een nieuw hospice, een plek waar intercultureel gestorven wordt. Ik werd een van de zorg-pioniers. Het trainingstraject bij de VPTZ, de overkoepelende organisatie van vrijwilligers werkzaam in de palliatieve zorg, ging van start.

Uit het Dagboek 26 maart 2019
Vanmiddag gaat de cursus over hygiëne en de verschillende zorgtaken. Hoe is het voor iedereen poep, pis en braaksel op te ruimen. Ik zeg dat ik het smerig vind maar dat ik er wel voor opensta. Mem moesten we de laatste jaren uit haar bed takelen en dan een vieze pisluier uitdoen en een nieuwe om. Er was nog een tijd dat ze haar luiers te drogen legde in de vensterbank, tegen de verspilling. Mijn ooit zo propere moeder vroeg 'kom es kom es, ruik je me'. Ze stonk.

We leerden over delier, stervensonrust en hoe daar op te reageren. Als iemand kabouters ziet, moeten we zeggen dat die zo weggaan. Ik schrok. Vroeger kon ik niemand over de kabouters vertellen want omdat niemand anders ze zag, konden de kabouters doen en laten wat ze maar met me wilden. Als ik iemand over mijn beelden vertelde werd de angst alleen maar groter. Aangewakkerd. God wat ben ik bang geweest. Het zou een hele geruststelling zijn geweest in die tijd als iemand me over die kabouters gerust had kunnen stellen en ik word geraakt door het advies. Hoe mooi als we de angst van stervenden zouden kunnen dempen.

En we leren dat mensen in coma nog altijd kunnen horen. Ik vraag: ook als je doof bent? Ze weten het niet maar we krijgen aanwijzingen dat als we zorgtaken uitvoeren bij mensen in coma altijd tegen ze te praten, vertellen wat je doet.
Ik denk aan het sterfbed van mijn vader. Ik was 26 en was bang dat mijn vader me op zijn sterfbed zou vragen me alsnog te bekeren en dat ik daar geen weerstand aan zou kunnen bieden. Ik deed elke ochtend bio-energetica oefeningen, om zo dicht mogelijk bij mezelf te kunnen blijven in het ziekenhuis tussen mijn familie. De avond van zijn sterven zat ik in zijn kamertje (het verband kamertje, het ziekenhuis was vol en had geen rustig sterfplekje) en mijn schoonzus vroeg me wat voor vader hij voor me was geweest. Blij met de vraag, blij dat iemand van de familie me naar mìjn ervaringen vroeg, barste ik los. Alles wat ik op hem tegen had kwam eruit. Een verpleegster die binnenkwam zei bestraffend dat 'we hem wel in de gaten moesten blijven houden hoor'. Hij stierf 5 voor 12 en zijn horloge stond op die tijd stil. Ik heb altijd gehoopt dat zijn doofheid maakte dat hij mijn woorden niet heeft gehoord, achteraf heb ik hem zeker een ander uitgeleide gegund. Maar we weten het niet.

We leren dat we moeten observeren, hoe je pijn herkent als iemand niet meer praat en suf is. We leren dat een volle blaas vaak geholpen wordt met een katheter maar dat familie dat vaak niet wil. We moeten de familie het dan uitleggen.
Familie vindt het vaak ook erg te zien dat iemand niet meer eet of drinkt. We moeten dan uitleggen dat we stervenden niet tegen hun zin moeten voeren. Als ze zich verslikken kunnen ze longontsteking krijgen. Niet drinken in deze fase is niet erg. Daar krijgen ze geen dorst van. Belangrijk is om een droge mond wat te bevochtigen en hoe belangrijk mondzorg is. Gebitsprotheses laat je er het best uit. Binnenkort gaan we oefenen.

Aan het bed van verschillende stervenden bij wie ik in hun laatste fase aanwezig mocht zijn, realiseerde ik me: ja, sterven met al die poep en pis en bloed en slangetjes is een vieze bedoening. Daar vind ik niks romantisch aan.
Maar het was heel fijn als ik nog laatste wensen kon vervullen. De beste peer kopen op de Bijlmerdreef bijvoorbeeld en in precies afgepaste partjes voeren. Of urenlang de hand vast te houden van een schreeuwende man, steeds als hij schreeuwde om de zuster. Of om de kusjes te krijgen van een stervende die me waarschijnlijk voor iemand anders aanzag.

Andere ervaringen en verdiepingen

Behalve het Hospice ontmoette ik ook mensen met bijna-doodervaringen. Ik las over Quantum en het vermoeden van een eeuwige ziel. Dat neuronen nooit verloren gaan, dat water de kosmos nooit verlaat dus dat de kans groot is dat we zomaar stukjes Napoleon en Cleopatra in ons dragen. Dat als onze cellen niet dagelijks zouden afsterven in ons lichaam, we aan het eind van ons leven twee vierkante kilometers huid achter ons aan zouden hebben wapperen.

Ik contempleerde de woorden van Joan Halifax in haar “laatste woorden van liefde”:
Vroeg of laat sterven we allemaal./ Mijn tijd van leven wordt steeds korter./ De dood komt, of ik nu voorbereid ben of niet./ De duur van mijn leven is niet vastgelegd./ Er zijn talloze doodsoorzaken./ Mijn lichaam is broos en kwetsbaar./ Mijn materiële rijkdom zal geen nut hebben./ Mijn geliefden kunnen mij niet redden./ Mijn eigen lichaam kan me niet helpen wanneer ik doodga.
Het bracht me dichter bij het besef van de waarheid dat zelfs ik ooit dood zal gaan, maar kon me er tegelijk niks bij voorstellen.

Non Violent Communication

Ondertussen steunde MAPr me ook in mijn verdieping in Non Violent Communication. En juist toen ik de workshop Mediation deed, ging mijn eigen relatie uit. ‘De laatste woorden van Liefde’ werden een soort soundtrack voor het ter ziele gaan van de relatie. Voor het versterven, voor de ontbinding. ‘Ik heb pijn, maar ik lijd niet’ werd mijn mantra.

Niet alleen ging de relatie uit en bleek uitvaartspreken een dood spoor, ook werden trainingen afgezegd, De Dialoog Coöperatie stopte mijn werk als trainer in Geweldloos Communiceren en werd opgeheven. Het leek een jaar te worden van verlies.

Geldvoorstelling

Zo kreeg Pierre Aeby een hartaanval. Thomas Steiner had me gevraagd mijn geld voorstelling, *MoneyMoneyMoney,* te komen spelen tijdens het afscheid van Pierre Aeby als CFO van de Triodos Bank op 17 mei 2019. Als verrassing. Het boek *Money, Development of Wealth?* van Dirk Bezemer zou worden gepresenteerd en was speciaal voor de gelegenheid verwerkt in de voorstelling. Toen we een dag daarvoor in de startblokken stonden om op te bouwen in Tivoli, kwam er een telefoontje dat meneer Aeby in het ziekenhuis lag. Gelukkig is hij hersteld maar zijn afscheid hebben we nooit gevierd.

Een jaar eerder vond Ted van den Bergh dat de voorstelling in alle bestuurskamers in Nederland zou moeten worden vertoond. Hij bedacht het plan van een estafette: Triodos zou de voorstelling cadeau geven aan de Nederlandse Bank, die zou hem weer doorgeven aan … Het plan staakte toen de Nederlandse Bank gelijk te kennen gaf geen cadeau te mogen ontvangen…

Het sterfonderzoek bleek al met al heel passend en gaf troost. Er viel een hele bibliotheek te bestuderen.

Leven en sterven

Ik las dat er mensen zijn die beweren dat de dood een complot is. Een sociale hypnose. Dat de dood helemaal niet bestaat. Dat het erg is en heel gevaarlijk dat we zo geïndoctrineerd worden, omdat het ons doodsbang maakt zodat we op het moment suprême in bewusteloosheid schieten en we dan het belangrijkste moment missen…

Uit: Leven en Sterven (Osho):
Je ziet iemand sterven en je denkt dat hij dood is. Aangezien jij niet dood bent, heb je het recht niet er zo over te denken. Het is heel dwaas vanuit jouw
gezichtspunt te concluderen dat hij dood is. Alles wat je zou kunnen zeggen is: 'Ik kan niet beoordelen of hij nog dezelfde persoon is die ik hiervóór kende.' Ook maar iets meer zeggen dan dit overschrijdt de grenzen van wat juist is. Alles wat je zou kunnen zeggen is 'Tot gisteren sprak de man, nu spreekt hij niet meer. Hij wandelde vaak, nu wandelt hij niet meer. Wat ik tot gister aanzag als zijn leven, bestaat niet meer.. Maar om te zeggen 'de man is dood', dat gaat de perken te buiten. Wij die niet dood zijn, wij die niets weten over de dood (..) verklaren hem dood! zonder hem zelfs maar iets te vragen. De arme man heeft zelfs geen kans om te zeggen of hij echt dood is of niet. Snap je wat ik bedoel? Dood is een sociale illusie.

Ik vond het een spannende gedachte en toen ik uitzocht of ik ergens een cursus bij een sanyassin kon doen, die me van dit gedachtengoed van Osho iets zou kunnen laten beleven, stuitte ik op een Bardo workshop in het Oost-West centrum in Antwerpen.
We deden een reeks meditaties en visualisaties uit 'de Spontane Bevrijding in Leven en Sterven', het Tibetaanse dodenboek, een klassieker uit de 14e eeuw.

Volgens de Tibetanen kom je na je dood in verschillende overgangsgebieden terecht, Bardo's. Hier kun je een nieuwe incarnatie kiezen of naar het licht gaan. Omdat als je eenmaal dood bent, je dood je zo kan verwarren dat je misschien een foute keuze gaat maken, bezweren de Tibetanen de dode om niet bang te zijn, alle angst is projectie.

Bardo en het Tibetaanse dodenboek

Uit het dagboek, bijgehouden tijdens de vierdaagse in Antwerpen

Vandaag deden we een visualisatie/meditatie. Ik moest me voorstellen hoe beetje bij beetje mijn lichaam verbrandde, vanaf mijn tenen. Al snel kwam er een gevoel van dankbaarheid in me op. Ik voelde hoe blij ik ben geweest met dit mijn lichaam. De lust van mijn yoni, het plezier van hoge hakken, het plezier ook om op een podium te staan en fysiek te zijn. Tijdens de visualisatie, zo zonder lichaam, voelde ik me verweesd. Onwennig, melancholiek. Ik herinnerde me mijn eerste logeerpartij in Koudum, zonder mijn moeder, overgeleverd aan mijn tante deed ik het van zenuwen in mijn broek. En tot mijn verbazing zag en voelde ik mezelf inderdaad weer naar een vorm toe trekken. Naar de eerste de beste foetus om te reïncarneren. Maar dankzij de begeleiding word ik op mijn angst gewezen en heb ik dat op tijd door en bied ik weerstand.

Na afloop van de visualisatie komt een hele nieuwe gedachte op, een heel nieuw perspectief over wat ik heb gedaan met mijn leven: ***Ik heb misschien niet goed voor mijn pensioen gezorgd, maar wel voor daarna!*** *De gedachte vervult me met blije verbazing.*

Ondertussen schreven José en ik aan een subsidieaanvraag voor het theaterproject en zo zagen we dat voor ons.

Het project

De dood is een immens thema, waar we zorgvuldig mee om willen gaan. Daarom maken we de voorstelling in twee delen. We beginnen op de Parade met het minst confronterende en meest spectaculaire deel: hoe stierven de mensen vroeger? Deel twee is complexer en filosofischer: hoe gaan we het zelf doen, hoe bang of hoe hoopvol zijn we, wat weten we over de dood?

Door het project over twee jaren uit te smeren geven we onszelf de tijd expertise op te bouwen en diepe ervaringen aan te gaan. En door korte en lange versies van de voorstelling te hebben kunnen we meerdere soorten publiek bedienen.

Deel 1

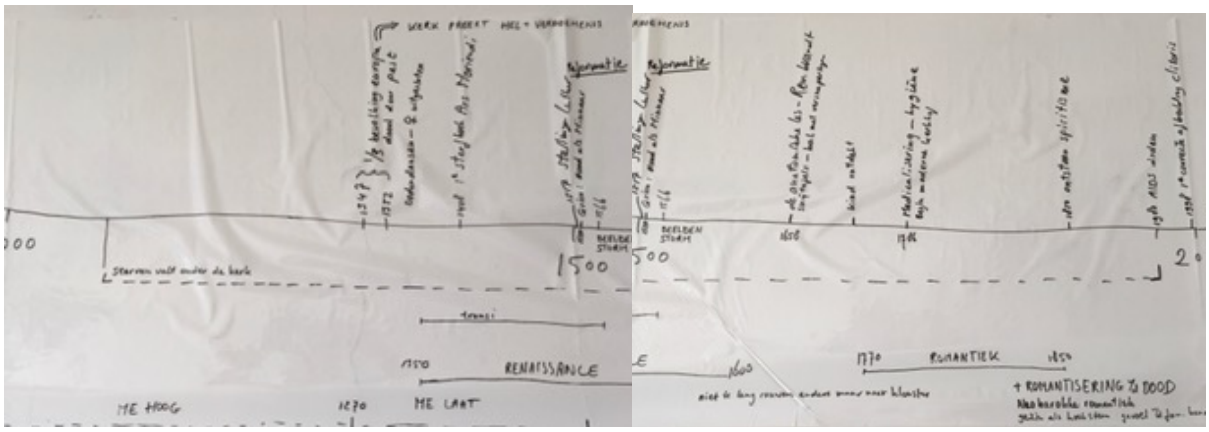
In deel 1 gaan we de kunst van het sterven afkijken van vorige generaties. Er wordt al eeuwen gestorven, dus we kijken naar hoe ze dat vroeger deden. Op welke grond staan we te bibberen?

Middels een houtje-touwtje diashow, laten we het publiek getuige zijn van onze queeste. We doen aanschouwelijk verslag van onze zoektocht, tonen onze meegebrachte dia's en spelen taferelen voor. Sterven is lange tijd een kunst geweest, Ars Moriendi in het Latijn, waarbij iedereen mocht komen kijken, als was het een spannende wedstrijd. Lukte het volgens de regels te sterven dan ging je naar de hemel, anders niet.

Later komen we de zogenaamde griezelkabinetten tegen. Men vond het heerlijk om te griezelen om skeletten en mummies in het Ossuarium. Sommige mensen hielden mummies in hun huis. En wat te denken van de feestelijke anatomische les op privé-snijtafels bij de rijken thuis, te midden van versnaperingen en gemaskerd als op een bal? We gaan het hebben over de tijd dat sterven als iets romantisch en schoons werd gezien en men zelfs beweerde dat op het slagveld sterven geen pijn doet, maar ook over de tijd dat men ging benadrukken dat de doden 'vergaan', verrotten en stinken en men daar bijzondere krachten aan toedichtte en een specifiek erotisch plezier. De meeste lichamen werden in de aarde begraven, zodat ze intact zouden zijn bij de wederkomst van Jezus. De grond waarop wij staan zit dus boordevol voorouders.

En hoe zit het met onze ziel? In 1901 wist een wetenschapper te bewijzen dat die 21 gram weegt en naar de hemel gaat, desnoods naar de hel, maar altijd zal blijven bestaan. Nu denken veel mensen: dood is gewoon dood. Maar wat weten we ervan? 'Stil, ik moet me concentreren, ik moet erbij zijn als ik sterf', zei Socrates vlak voor zijn dood, in het jaar 399 voor Chr.

We begonnen alvast te werken aan de voorstelling en probeerden eerst die 2000 jaar in kaart te brengen, het is een overweldigende informatie stroom die ons fascineert.



We kregen inzicht in gewoontes waarmee we waren opgevoed, hoe sommige nog uit de Middeleeuwen stammen en de verschillen tussen katholieken en protestanten, waar we kinderachtige ruzies over kregen. Maar ook kwam steeds meer de vraag op: wat willen we nou precies vertellen, wat is die dood nou precies?

En toen kwam Corona en viel het stil

We besloten de tijd te gebruiken om allebei los van elkaar ons op die vraag te bezinnen.
Geïnspireerd door de Middeleeuwen kocht ik een skelet om me meer vertrouwd te maken met de dood. Ik had dansles genomen en probeerde met mijn skelet te walsen, een dodendans te choreograferen.

Ja, ik verdiepte me in de dood, ik probeerde Memento Mori te beoefenen, maar het bleef zo abstract. Ik kreeg flash backs uit mijn kindertijd, toen mijn zus me vertelde dat we altijd aan God moest denken. Memento Dei.

Dat vergaten we steeds en daarom schreven mijn zus en ik DAG op onze hand: Denk Aan God. Elke ochtend. Maar ik was altijd snel uitgedacht, het boeide me niet en daar voelde ik me dan natuurlijk schuldig over. Zoiets gebeurde ook nu. Zou Memento Mori niet veel makkelijker zijn als het mijn brein zou entertainen, als ik er een beeld bij zou hebben. Er iets over zou kunnen fantaseren, me erop zou kunnen verheugen bijvoorbeeld.

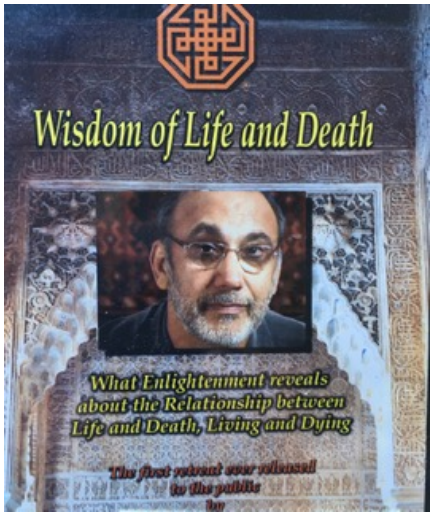
Stel dat er iets doorgaat nadat ik mijn lichaam als een jasje heb uitgetrokken, of stel dat ik niet bang hoef te zijn voor de dood zoals ik ook niet bang hoef te zijn om te gaan slapen, hoe zo dan niet.

Kan ik nu al iets weten, leren kennen wat leven en dood overstijgt?

Het bizarre is dat blijkt dat ik daar al mijn leven lang mee bezig ben. De laatste 20 jaar intenser dan ooit. Met juist dat. Ik had dat niet door.

Hoewel ik verdrietig was dat Corona al mijn plannen in de war schopte, kon ik nu aan zelfexploratie-retraites deelnemen die niet gepland waren en had ik tijd andere opnieuw te beluisteren. En omdat ik de retraites nu deed met deze dringende vraag, omdat ik echt wilde weten of ze me een antwoord zouden geven en hoe dan, is er een hele nieuwe dimensie zich in me aan het voltrekken. Pfff.

Net als veel anderen begon ik ooit aan spirituele paden om mijn pijn te verlichten, om vrij te zijn, om extase te ervaren en intens te leven. Het was een domper om er achter te komen dat werkelijk genot alleen te ervaren was als ik de pijn niet vermeed.



De plek waar ik me thuis ging voelen was bij de Ridhwan school, een hedendaags spiritueel pad dat via A.H. Almaas (schrijversnaam) is ontwikkeld, een pad dat oosterse filosofie en westerse psychologie combineert. Daar leerde ik over gaten in het ego, over het straffende superego die je niet moet geloven, over projecties, object relaties, narcistische wonden en gefrustreerde behoeftes. En hoe het onderzoeken van juist pijn en irritaties ingangen zijn naar mijn essentie, mijn ziel.
Zoals je kan leren wijn te drinken, te proeven uit welke regio de druiven komen, zo kun je leren je ziel te proeven, het Zijn te proeven waaruit je ziel bestaat. Om onderscheid te maken tussen een vaag gevoel van woede of dat het razend, boos, furieus of irritatie is. Onderscheid tussen de verschillende smaken van weerstand en inertie, niet om te veranderen maar om te leren kennen.

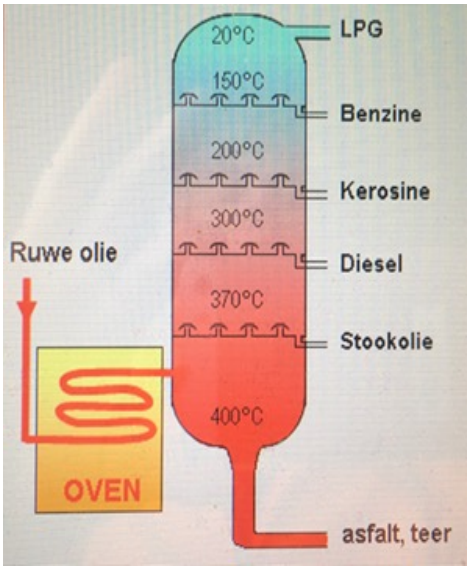
En nu had ik laatst een aha erlebnis.

De essentie

Want ik ken het, de ruimte die ontstaat als ik precies kan voelen wat er te voelen is, zonder het te willen veranderen, vrij van controle. Als ik zo waarheid waar kan laten zijn, maakt mijn ziel een sprongetje en komt bij mijn essentie uit.
En ik heb kennis gemaakt met de simpele ervaring van eenheid als ik een van de ervaringslocaties in de kosmos ben, meer niet.
En ik hou van het experiment van lopen op straat en naar alles te kijken zonder er iets van te hoeven vinden. Als ik en mijn denken er als het ware tussenuit gaan, kantelt de dagelijkse ervaring, die wordt intiem.
En in retraites kom ik in dimensies terecht waar mijn hoofd niet bij kan, dimensies zonder tijdsbeleving of plaatsbepaling. Ik ken het bewustzijn waar de gedachten bij het lichaamsleven horen en iets anders, mijn ziel, is verbonden met iets veel groters. En ik ken de weg ernaar toe.

En dat is de aha erlebnis: ik ben er allang mee in contact. Ik voel hoe het klopt dat ik misschien niet goed heb gezorgd voor mijn pensioen maar wel voor daarna, dat dat niet alleen slaat op het doen van een Bardo workshop in Antwerpen, maar vooral door hoe ik, begeleid door Ridhwan, leer me te laten raken door het leven. Door het open zelfonderzoek aan te gaan naar de waarheid van het hier en nu, voorbij vooronderstellingen en voorkeuren en niet gericht op een specifiek resultaat.

Dat wat er te kennen valt na dit leven, zit al in dit leven: in bewustwording van het NU.
Het beeld van een raffinaderij komt op. De hitte is de hitte die ontstaat als het leven zich tegen je aanwrijft. En als je toestaat om mals te worden als vlees, door het leven bewerkt.



1. Het Zijn helpt het proces, is ook de kracht die je voelt opkomen als je in je zwakte kijkt. Tederheid die opkomt bij het voelen van je pijn. De helderheid die je proces helpt. Deze ontmanteling van je ego heeft langdurig veel hitte nodig en beslaat in dit voorbeeld asfalt, teer, stookolie en diesel.
2. Andere issues dienen zich aan, nieuwe ervaringen van één zijn en de angst te kunnen vliegen (kerosine) en op te lossen, ego dood. Overgave aan het mysterie van leegte van waaruit alles ontstaat. Misschien ben je wel niet degene voor wie je jezelf gehouden hebt.
3. Deze kan ik nog niet helemaal invoelen maar is het omgekeerde van de vorige, de tegenstelling van duaal en non duaal lost op. Er is weinig in te beleven. Heel alledaags. (Benzine)
4. Alles is wat het is als je zelf met je ideeën er tussenuit gaat. Gas wordt. Diep respect dient zich aan op een manier die ik nog niet kende. Vrijheid. (Lpg)

Of dan is er het beeld van een waterrad. De ziel is het water en af en toe draait het rad. Alles wat dan nog bevroren is aan de ziel krijgt een klap en gaat smelten. Het rad draait in het grote water, de kosmosziel. Het kleine golfje dichtbij het rad draait de ene kant op en voelt zijn persoonlijke essentie, dan draait het 180 graden verder en realiseert zich dat het zich voegt in het samenvallen met de andere golfjes, weer een slag en de ziel komt als spetters en damp in een niks, weer een slag en lost op in de oceaan.

Stel dat we niet zijn voor wie we onszelf houden. Stel dat we het Zijn zijn, het Zijn dat zich tot uitdrukking brengt in een individuele ziel en zo een tijdje in de wereld opereert.

Stel dat het lichaam zich bevindt in tijd en ruimte en dat het denken zich in de locatie van het lichaam bevindt, dus met tijd en ruimte. Maar dat onze waarneming van wie we echt zijn, ook daar buiten kan vallen. Niet alleen maar hier is, maar overal kan zijn.

Stel dat er niks mis mee is om te denken dat je weet wie je bent maar dat het tegelijkertijd ook een constructie van je denken is. Dat tijd en ruimte, leven en dood niet meer zijn dan constructies in de menselijke geest. Dat sterven het sterven van je lichaam is, maar niet het sterven van wie je ten diepste bent. Stel dat dying absolutely safe is.

En stel dat je daar geeneens drugs voor nodig hebt om zoiets onbegijpelijks te ervaren. De volgende stap zal zijn: hoe leg ik dat uit op het toneel.