



*Informatie, ontmoeting,  
uitwisseling en studie  
rondom een vanuit de antroposofie  
en de Christengemeenschap  
geïnspireerde stervenscultuur*

## Verslag van de ontmoetingsdag van Wederzijds op 14 maart 2009

Locatie : Vrije School te Driebergen

Namens de initiatiefgroep opende Ingrid Deij de dag. Ze beschreef dit moment als een 'geboorte' van het initiatief, na een grondige voorbereiding als een 'zwangerschap'. Al in 2007 nam Marijcke van Hasselt het voortouw met een oproep in Motief, het blad van de Antroposofische Vereniging in Nederland (AViN). Hierop reageerden al tientallen mensen. Uit die mensen koos Marijcke in totaal 8 personen om de initiatiefgroep te vormen. Later haakten van hen nog drie mensen af, zodat de initiatiefgroep nu uit vijf personen bestaat.

In de voorbereiding is hard gewerkt aan een beschrijving van het initiatief, aan zoeken naar dragende structuren, er was overleg met de besturen van de Christengemeenschap en de AViN, met de Iona-stichting, we kregen financieel advies van Ger Jue en zochten contact met iemand die een website zou kunnen maken. En we bereidden deze dag voor als een eerste presentatie van ons initiatief. Dat stelt zich ten doel: het bevorderen van een algemene open stervenscultuur waarin de rijke inzichten van de antroposofie en de religieuze benadering vanuit de Christengemeenschap op een open wijze gedeeld, besproken en uitgewisseld kunnen worden.

Vandaag treden we in contact met u als belangstellenden, met een inhoudelijk deel, maar ook om van u in een wederzijds proces te horen wat Wederzijds voor u zou kunnen betekenen. Daarnaast nemen we graag opmerkingen over de op te bouwen structuur mee in ons eigen overleg. Daarvoor staat een ideeënbus klaar.

We zoeken mensen die het initiatief mee willen dragen. Er moet natuurlijk een bestuur worden gevormd. We hopen ook in de regio actief te worden, mogelijk kunnen ook bestaande groepen zich bij ons aansluiten of kunnen we met hen gaan samenwerken. Er is veel te doen en er is veel mogelijk!

De oorsprong van het initiatief ligt in Zwitserland, waar in 2007 de 'Fachzweig Sterbekultur' is opgericht, als een groep op zakelijke grondslag van de Antroposofische Vereniging in Zwitserland. Zij hebben ook regionale bijeenkomsten georganiseerd, waarbij groepen uit die regio zich konden presenteren. Wij volgen met belangstelling hoe zij het doen. We willen geen kopie worden, maar laten ons graag inspireren.

Vandaag zetten we onze eerste stap. Een geboorte op een dag waarop de vragen 'Wat is sterven? Waarom sterven wij?' centraal staan. We hopen enthousiasme te genereren, mensen te vinden die zich met Wederzijds willen verbinden. We beseffen dat ook de gestorvenen in deze geboorte zijn geïnteresseerd en zoeken het contact met hen.

Omdat de verbinding met de besturen van de AViN, de Christengemeenschap en de Zwitserse groep essentieel is, hebben we hen gevraagd vandaag als 'peten' aanwezig te zijn.

Pieter Meester, lid van het bestuur van de AViN, sprak zijn blijdschap uit over dit initiatief. Aan de hand van zijn ervaringen bij het sterven van zijn Opa maakte hij duidelijk, dat de mensen tegenwoordig niet meer zo ingebed zijn in een vanzelfsprekende sterfcultuur als vroeger. Dit is de tijd van de individualiteit. Uitvaarten krijgen andere, individuelere vormen. Voor veel mensen is de dood nog steeds iets waar men zich tijdens het leven niet mee bezig houdt. De AViN juicht dit initiatief toe en wenst Wederzijds een goede start en ontwikkeling.

Bastiaan Baan sprak namens de Christengemeenschap. Hij ziet ons initiatief als het bouwen van een brug tussen twee bewegingen, die door Rudolf Steiner (tijdens een voordracht op 30 december 1922) als met een voorhamer uiteen geslagen zijn. Die operatie lijkt bijna te goed gelukt, lange tijd lag er een afgrond tussen de antroposofische beweging en de beweging tot religieuze vernieuwing. Mensen keken elkaar niet aan. Steiner heeft dit zelf gemerkt en poogde daarna tussen de beide bewegingen zelf een brug te vormen. Interessant is dat dit met name gebeurde bij uitvaarten. Steiner vond het nodig en vanzelfsprekend dat daarbij de twee bewegingen zouden samenwerken. Hij ging daarin zo ver, dat hij vanaf een bepaald moment geen toespraak bij een uitvaart wilde houden, als daarbij niet het ritueel van de Christengemeenschap werd voltrokken. Bastiaan ziet in het initiatief een voortzetting van deze samenwerking uit de jaren twintig. Een bron om steeds weer bij te rade te gaan.

Marijcke van Hasselt sprak namens de 'Fachzweig Sterbekultur' uit Zwitserland, waarbij zij vanaf het begin was betrokken. Een inspirerende groep! Inmiddels zijn er in Duitsland, België, Oostenrijk en Frankrijk zuster-initiatieven ontstaan, die in een langzaam proces groeien. Franz Ackermann (Fachzweig Sterbekultur) wenst ons namens deze groep een 'krachtig groeien' toe, en een positieve samenwerking met de belangstellenden.

Marijcke bedankt de AViN en Christengemeenschap voor hun interesse en steun in het wordingsproces tot nu toe.

Zij vertelt over een beeld dat haar fascineert: wanneer een rups zich heeft volgegeten spint hij zich in en vormt een pop. Er is dan een moment waarop de rups niet meer en de vlinder nog niet aanwezig is, een chaos-moment. Wel is dan soms aan de harde buitenkant van de pop de vliedervleugel al zichtbaar... als een tere blauwdruk voor wat ontstaan wil. Zo hebben wij de betrokkenheid van de AViN, de Christengemeenschap en de Zwitserse groep ervaren: als ondersteuning naar wat in de toekomst kan ontstaan, maar ons geheel vrij latend.

Marco Ephraim, antroposofisch huisarts in Zoetermeer, bedankt voor de mogelijkheid om zijn ervaringen rond het sterven en het geboren worden te kunnen delen. Hij stelde aan zijn kinderen de vragen van het thema van vandaag: Wat is sterven? Waarom sterven we? Zijn jonge zoon antwoordde: 'Gewoon, je gaat dood'; zijn dochter: 'Je gaat naar de andere wereld'.

Goethe gaf aan dat we sterven we om steeds nieuw leven te vinden. In een tekst, die door Haydn op muziek is gezet, zegt hij: 'Tod ist ein langer Schlaf, Schlaf ist ein kurzer Tod'. En elders: 'Und wenn Du das nicht hast, dieses Stirb und Werde, bist Du nur ein trüber Gast auf dieser dunklen Erde'. Van Goethe is ook de tekst die Wederzijds als motto in haar folder heeft staan:

*"Het schouwspel van de natuur is altijd weer nieuw, omdat zij voortdurend nieuwe toeschouwers schept. Leven is haar mooiste uitvinding. En de dood is haar kunstgreep om steeds weer opnieuw leven te hebben."*

Novalis zei: 'Wanneer een kind geboren wordt, sterft een geest, en als een mens sterft wordt een geest geboren'.

Hans Stolp: 'Als je je geboorte hebt overleefd zul je je sterven ook wel overleven'.

Een patiënt van Marco, een oude dame die dicht bij het sterven was, vertelde dat zij haar dierbaren al zag. De angst om te sterven verdween daardoor. Hans Stolp noemt dat het 'ontvangstcomité'.

Wat gebeurt er bij het sterven? De adem stopt, de uitdrukking verandert, de ogen hebben geen uitdrukking meer. Er lijkt iets vrij te komen. Een transformatieproces.

De vrouw van een patiënt vertelde: 'ik lag in bed, zag in het donker de contouren van de schouder van mijn man. Ik zag hem zachtjes op en neer bewegen. Even later niet meer'.

Een andere dame stierf 'als het eb-woorden van de zee'. Een diepe ontspanning.

Bij een euthanasie die ik meemaakte ging dat anders: de uitademing ging in één keer, vastzettend, aangrijpend.

Vóór het sterven wordt de wereld kleiner, er is geen eetlust meer, wel dorst. Zintuigindrukken worden veel intenser ervaren. Aanraken, geluid kunnen als een schok ervaren worden. Als we erbij zijn kunnen we op kleine veelzeggende signalen letten. Een patiënt lag in comateuze toestand. De dochter hield haar hand vast en zei: 'Soms voel ik kleine kneepjes, dan is er contact. Ik voel me dan zo dankbaar'.

Het gaat om subtiele dingen. Natuurlijk zijn er ook vaak complicaties: pijn, kramp, ontluistering. Daarbij helpen inwrijvingen van de voeten met rozen- of lavendelolie. Er bestaat ook een antroposofisch medicijn voor, samengesteld uit goud, wierook en mirre. Het gaat om een soort omgekeerde verloskunde. De mensen om de stervende heen ondergaan veel, het leidt tot innerlijke groei. Nodig is ruimte voor wat er gebeurt, door stilte, respect, en geduld. Na het sterven zie je een ontspanning. Een patiënt had door de ziekte van Parkinson een totaal verkrampde gestalte, kon ook niet meer spreken of bewegen. Zijn sterven zag er uit als een verlossende ontspanning. Ooit moest Marco 's nachts schouwen bij een meisje van 12 jaar dat gestorven was. Er was veel verdriet. Maar de ruimte waar zij lag leek vol licht. Haar lichaam was heel ontspannen. Zichtbaar was het licht en de vreugde van het loslaten.

Na het sterven gaan mensen soms al direct van alles regelen. Dat hoeft niet. Ga erbij zitten, kijk, spreek tegen de gestorvene, leg hem eventueel recht met een opgerold handdoekje onder de kin. Steek een kaars aan. Leg verwelkende bloemen bij hem. Probeer mee te helpen met afleggen, geef de overledene een subtiele inwrijving. Zorg voor respect in de ruimte, dan kun je waardig en liefdevol uitgeleide doen.

Sterven gebeurt ook in fasen. Als je sterft, is het proces voor de hersenen na 10 minuten onomkeerbaar, maar haren en nagels groeien nog een paar dagen door. Daaraan zie je dat het levenskrachtenlichaam langzamer sterft. We kunnen er met eerbied en in rust naar kijken, wat gebeurt er met de gelaatsuitdrukking van de gestorvene? Je kunt voorlezen voor de gestorvene; vaak wordt daarvoor het Johannes-evangelie gekozen, omdat dat evangelie het meest kosmisch is. Als dat niet past, kun je ook iets anders lezen dat voor de overledene van belang was.

Het is goed om de uitvaart vorm te geven in de zin van de overledene. In de tijd die volgt, de rouwperiode, kun je liefdevol omgaan met de overledene, iets lezen, gedenkmomenten vormen. Dat is een soort uitgeleide. Rudolf Steiner gaf dat ook aan voor ongeborenen: hou je bezig met plastische kunst, dan help je de ongeborenen: hij kan meeliften op die plastische stroom.

De bijna-dood-ervaring (BDE) leert ons veel over sterven. De cardioloog Pim van Lommel heeft deze ervaringen wetenschappelijk onderzocht en erover gepubliceerd. Dit boek heeft veel in beweging gebracht. In het ziekenhuis vertelde een zeer oude heer aan Marco dat hij na een hartinfarct iets meegemaakt had: hij voelde enorme pijn, zweefde daarna uit zijn lichaam, een zilveren koord verbond hem nog met zijn lichaam. Hij was na de oorlog militair in Nederlands Indië geweest. Toen hij uit het ziekenhuis wegzweefde, kwam hij langs zijn huis, zag zij vrouw en kwam daarna in Indië terecht, op de plek waar

hij had gevochten. In de jungle zag hij een tunnel tussen de bomen, waarin hij naar binnen ging. Hij kwam bij een plaats waar veel licht was en zag een wezen, dat hem zei: 'Je moet weer terug. Door het koord kon hij terug naar zijn lichaam, met hevige pijn, hij was er bepaald niet blij mee.

Door de ontmoeting met het lichtwezen (Christus? De grote wachter?) vond hij de kracht om zijn dementerende vrouw te verzorgen, dat had hij anders niet kunnen opbrengen. Bij dementie heb je veel geduld nodig, de geest van de demente persoon lijkt a.h.w. onder de grond te verdwijnen tot aan het sterven. Het is een enorme sociale opgave om een dementerende bij te staan.

Achttien jaar geleden droomde ik dat een jongetje vanaf een trap op me afkwam, zijn naam klonk als bazuingeschal. Ik werd wakker en wist: we krijgen een zoon. Toen hij werd geboren hebben we afgetast: klopt die naam? Een paar jaar later kwam hij eens de trap aflopen en ik herkende precies die situatie, indrukwekkend. Sindsdien heb ik zwangere vrouwen op mijn spreekuur daarnaar gevraagd. Je zou deze ervaringen 'bijna-leven-ervaringen' kunnen noemen.

Kijkend naar de cyclus leven en dood, valt op dat aan het begin van het leven alles ontstaat uit een ronde vorm, waar alles uitgroeit. OP een afbeelding is te zien dat de verhouding tussen hoofd en lichaam aanvankelijk 1:2 is, later na de geboorte 1:4, en bij een volwassene zelfs 1:8. Gedurende het ouder worden krimpen we weer, sommigen sterven in een bijna embryonale houding. Het sterven zelf ziet er uit als een grote ontspanning, een openend gebaar naar boven en achteren. Rudolf Steiner geeft aan dat na het sterven alle lichamelijke krachten in de periferie gaan. Je wordt weer helemaal rond. Marco toont afbeeldingen uit Zweden en Egypte: daarop zie je de gestorvene a.h.w. achterover gekruld.

Als we sterven leggen we eerst ons fysieke lichaam af, dan onze levenskrachten (na het levenspanorama) en dan komen we in het kamaloka terecht, een periode die ongeveer 1/3 van het mensenleven duurt. De ziel en het ik zijn daarbij nog samen. We ervaren in die tijd alles wat de anderen aan ons hebben ervaren tijdens ons aardeleven, kijken terug vanuit hun standpunt. Daarna gaat het ik verder door de planetensferen heen, we worden steeds wijder en wijder in de kosmos, tot we bij het middernachtelijk uur, voorbij de Saturnussfeer, de impuls voelen om een nieuw leven voor te bereiden. Eeuwen later zijn we weer dichterbij, zoeken een volk, een familie, waar we weer kunnen incarneren. Al die perifere kosmoskrachten verdichten zich weer tot de ronde vorm van het hoofd. Je begint weer aan een nieuw leven, met dingen van vroeger, met nieuwe kansen.

Als u me nu vraagt: hoe weet u dat allemaal?, dan kan ik zeggen: dat heb ik bij Steiner gelezen. Steiner wil niet dat we dit soort dingen klakkeloos aannemen, hij dringt er op aan dat we zijn mededelingen uit de geestelijke wereld kritisch volgen. Voor mij sluiten de BDE-ervaringen er precies op aan.

Goethe beschreef de slaap als een kleine dood: de zielekrachten raken los van het lichaam tijdens de slaap, in de ochtend verbinden ze zich opnieuw met het lichaam. Hetzelfde proces zien we bij het sterven, maar dan laat ook het etherlichaam (levenskrachten) los. Dit proces is veel intensiever en het duurt veel langer tot we terug komen.

Veel mensen lijden tegenwoordig aan slapeloosheid. Velen lijden ook aan 'sterveloosheid', ze kunnen moeilijk afscheid nemen van het leven. In de huidige cultuur zie je de vergrijzing, de tendens om zo lang mogelijk te leven, gezond te blijven, met de gedachte: je leeft maar één keer. Iemand uit de zaal vertelt over een 88-jarige die een pacemaker kreeg... Een ander voorbeeld is de ophef in Italië over de comapatiënte die zo lang moest wachten op haar dood, juist omdat de medische kunde zo groot is dat ze niet kon sterven. In Nederland is passieve euthanasie veel algemener geaccepteerd. We kunnen allen bewust kiezen, als we dat niet doen (bijv. bij reanimatie) zijn de protocollen dwingend.

**I.** 'Wat is sterven, waarom sterven wij?' is een brandende vraag. Hij maakt ons bewust dat we gaan sterven, bewust van de tijdsspanne van ons leven. Hij maakt ons wakker voor de vraag: wat wil ik nou eigenlijk met mijn leven? Hoe kan ik waarachtig leven? Je zou in een groep kunnen oefenen en visualiseren hoe je eigen sterfbed eruit ziet. Daarbij kun je terugkijken hoe je leven eruit ziet, met de vraag: ben ik voldaan? Als dan terugkomt in het hier en nu kun je jezelf vragen: wat wil ik nu? Zo'n proces helpt je tot jezelf te komen. De manier waarop Wende Snijder 'Mens durf te leven' zingt schudt ons wakker, schudt het ingesponnen-zijn in alles wat moet van ons af. De oude heer van het BDE-verhaal ontdekte daardoor waarom hij nog een stukje leven kreeg. Hij werd door een geestwezen aangeraakt. Dat maakte dat hij nog in dit leven een wending kon maken.

**II.** 'Waarom sterven wij?' Omdat we dan de geestwereld en het Christuswezen dan kunnen ontmoeten. Dat ons leven kan worden gewogen: hadden we geestelijke of materialistische gedachten? De geestwezens kunnen werken met onze geest-gedachten over bijv. de natuur. Dat is een erkenning, die je opdraagt aan de geestelijke wereld, je geeft iets terug aan de geestwezens door gedachten die het geestelijke toelaten. De engelen geven je iets daarvoor terug voor het nieuwe leven.

**III.** Het boekje 'Die geistige Führung' van R.Steiner laat zien hoe de geestwezens in de eerste drie levensjaren ieder kind leren lopen, spreken en denken. Om zo weer fris op de aarde te kunnen komen!

#### Vragenbeantwoording

Iemand droomde van haar gestorven zus, die haar zei: 'Je kunt niet doodgaan zonder te sterven' – een raadsel-zin.

Terminale sedatie (ook wel 'palliatieve sedatie') is een gedwongen diepe slaap, die bij een sterfbed met veel pijn en ondraaglijk lijden wordt ingezet. Het lichaam zal op natuurlijke wijze overlijden.

De ziel kan bij sedatie niet meer bereikt worden, je mist wat er in sociale zin om je heen gebeurt. Het beste is om af te tasten wat deze specifieke mens aankan.

Antroposofische medicatie kan niet alle problemen oplossen. Een antroposofische verpleegkundige kan de familie leren een inwrijving met rozen- of lavendelolie te geven. Dat kan rust brengen bij het sterven.

Soms is toch morfine nodig, als het niet anders kan. Morfine brengt gelatenheid teweeg, traagheid. De wil, het Ik, is daardoor niet meer zo aanwezig. Anderzijds geeft pijnstilling ook ruimte voor de persoon. Teveel morfine verhindert dat proces.

Sedatie is geen pijnstilling, maar in slaap houden. Morfine wordt ingezet tegen pijn en benauwdheid. Een hoge dosering morfine kan levensverkortend werken. Angst kan een grote rol spelen bij het sterfproces. Veel hangt af van de vraag: ben je voorbereid? De voorbereiding op het sterven begint in het leven.

Een BDE-ervaring kan helpen anders naar het sterven te kijken, maar dat geldt niet voor iedereen. Er is veel discussie rond het boek van Pim van Lommel.

Iemand vertelt: Mijn broer pleegde door zijn schizofrenie suïcide, en zag er na zijn overlijden 10 jaar ouder uit. Hoe werkt zo'n daad door in een volgend leven? R.Steiner zegt hierover: Iemand die uit een geestelijk ziekteproces zelfmoord pleegt, wordt na de dood toch geholpen. Bij velen heerst de indruk dat je na zelfmoord een dolende ziel wordt die de verdere weg in de geestelijke wereld niet kan vinden. Je moet echter van geval tot geval kijken wat er is gebeurd. Het is een oproep tot liefde en mildheid. Er is liefdevolle vergeving nodig, geen oordeel. Kijk niet in algemene zin, maar heel persoonlijk!

Ook de slachtoffers van de moorden op de school in Duitsland gisteren zijn uit het leven weggerukt, onvoorbereid, met een lichaam vol levenskrachten. Je kunt niet direct zeggen wat dat voor hen in hogere zin betekent. Er is liefde nodig en wijsheid om hun weg nu te kunnen gaan.

Er is een spreuk van Steiner:

Steh' vor des Menschen Lebenspforte:  
Schau' an ihrer Stirne Weltenworte.

Sta voor des mensen levenspoort:  
Schouw op haar hoofdhoog het  
wereldwoord.

Leb' in des Menschen Seeleninnern:  
Fühl' in seinem Kreise Weltenbeginnen.

Leef in des mensen ziele-zin:  
Voel in zijn sfeer het wereldbegin.

Denk' an des Menschen Erdenende:  
Find' bei ihm die Geisteswende.

Denk aan des mensen aardse einde:  
Vind bij hem de geesteswende.

Marco Ephraim sluit af met een vraag: Hoe is het Christuswezen zelf gestorven? Hoe is hij opgestaan?

Bastiaan Baan vertelt dat hij de spannende thema-vragen 'Wat is sterven? Waarom steven wij?' nog nooit heeft gekregen, hoewel hij vaak genoeg 'opdraaft' als spreker. Het zijn vragen die de initiatiefgroep zullen bezighouden zolang ze aan het initiatief werken. Eigenlijk zijn het ook onmogelijke vragen: wie het sterven meemaakte kan het niet terugvertellen. Over BDE-ervaringen wordt in de gewone wetenschap gesproken als over hallucinaties. Het agnosticisme heerst: we weten het niet. Het gesprek stopt.

Bastiaan zal 3 verschillende methodes aanreiken om deze vragen aan te gaan:

- I. De methode van de fenomenologie: goed waarnemen wat er gebeurt, daarbij het oordeel terughoudend, alleen registrerend. Hiermee school je je waarnemen op lichamenlijk niveau.
- II. De oude methode van de kunst van het sterven, de 'ars moriendi', zoals die al in de klassieke Griekse filosofie is ontwikkeld. Dit is de methode waarbij je je zielekrachten schoolt, door het sterven te oefenen in het dagelijks leven.
- III. De methode van de inwijding in bijv. de Griekse mysteriën: Inwijding als sterf-ervaring. Hiermee scholen we onze geestelijke kracht.

I.

De dood toont zich in vele gedaanten, gezichten. Iedere stervende heeft een eigen ontmoeting met de dood. De werkelijkheid van de stervende is dat het moeilijk wordt om het eigen lichaam te bemannen en te vullen. Er kan vervreemding zijn t.o.v. het eigen lichaam. De fijne motoriek verdwijnt, er is geen gevoel meer in de voeten, het bewustzijn kan zo vervreemden dat de stervende het gevoel heeft niet meer hier te zijn. Men leeft op meerdere plekken tegelijk, niet meer zo zeer in het lijf. Het lichamenlijk instrument wordt weerbarstig, je hebt het gevoel er buiten te staan, in een wachtkamer te zijn, met een verhuisprobleem.

De stervende verliest zijn greep op het zielenleven, op de emoties, op zijn wils-impulsen. Een arts sprak eens van 'psychische incontinentie'. Je bent overgeleverd aan zieleroerselen die vanuit de omgeving bij je binnenkomen. Zo kan de stervende als een barometer van de omgeving zijn. 'Wanneer mag ik nu eindelijk mijn eigen leven leiden?'

De voortgaande uitdrijving uit het lichaam (antroposofisch: 'excarntie', medisch: 'exitus') leidt tot 'wartaal' van de stervende. Alleen de goede verstaander voelt aan wat de stervende wil zeggen. Ook bij dementie zien we in uitingen en gebaren een perifeer worden, eruit willen, dekens van je af slaan, je kleren uitdoen, tot zelfs, subtieler: de trouwring aan de echtgenote geven. De 'taal' die deze gebaren spreken: 'ik wil eruit, ik wil naar huis, waar is hier de sleutel? De deur is op slot'. In de gewone geneeskunde wordt dit ook gezien en herkend: in het boek 'Laatste liefde' van Kelly worden de

fenomenen beschreven die zich bij het sterven voordoen, in een poging een woordenboek voor taal van stervenden te vormen.

Als een stervende zegt: 'ik ben al daar', is dat een aanwijzing dat hij bewustzijn heeft op twee plaatsen. Het eigenlijke ik-gevoel maakt zich los van het fysieke hulsel.

Een ander gezicht van de dood heeft te maken met die faculteit in ons die kan zien: 'ik ben al daar', met het geestelijke deel van de mens. Dat kan overzien wat er gaat gebeuren – en ook dat proces regisseren. Vaak horen we dat sterven precies weten wanneer ze zullen sterven, tot de omstandigheden aan toe. Je kunt dat ook opmerken in de werkwoorden: wij 'worden geboren' (passief), maar wij 'sterven' (actief werkwoord). Ik doe het zelf. Sommigen kunnen vol present zijn, bewust sterven. Dat is te danken aan hun levenslange oefenen aan de kunst van het sterven, de 'ars moriendi'.

## II.

Vanouds werd er vanuit de Griekse filosofie door wetenschappers, filosofen en kunstenaars geoefend en geleefd onder de vraag, hoe te sterven. Het bijbehorende zieleproces werd grondig doorgemaakt, om soeverein te kunnen sterven. Je zou met een variatie op het lied van Wende Sniijders, kunnen zeggen: 'Mens, durf te sterven!' Seneca maakte duidelijk dat de levenskunst en stervenskunst bij elkaar horen. Hij zei: 'je leeft slecht als je niet kunt sterven, je sterft slecht als je niet kunt leven. Het is dus de kunst van het sterven, de 'eu'thanasie, om het bootje, al is het versleten, toch op koers te kunnen houden. De grote filosofen hebben deze kunst ontwikkeld om jezelf in de hand te nemen en het sterfproces koninklijk door te gaan. Men beseft: 'alleen aan mezelf kan ik werken, op de ander heb ik geen invloed. Ik wil mijzelf vrijmaken van het fysieke hulsel, me niet met het lichaam vereenzelvigen'. Wellicht is het een idee voor de leden van de initiatiefgroep om zich eens te verdiepen in de 'Meditatio mortis' van Erasmus, midden in het leven mediteren over de dood?

## III.

Erasmus was helemaal voorbereid op het sterven. Hij kon, wat er ook zou gebeuren, koers houden. De genoemde 'ars moriendi' wortelde in de Griekse mysteriën. Sterven en inwijding zijn eigenlijk hetzelfde. In de samenspraak met de dood is de positie van de stervende: 'lijdend voorwerp', van de filosoof: 'meewerkend voorwerp' en van de ingewijde: 'handelend optredend'.

Een groot verschil!

In documenten vinden we aanknopingspunten bij ervaringsdeskundigen:

Plutarchus beschrijft dat de mysteriën betrekking hebben op het toekomstige leven en de toestand van de gestorvenen na hun dood. Het leidt ertoe om met de dood bewust de ontmoeting aan te gaan, niet willoos, maar er zelf in staande.

Stobaeus zegt: als iemand sterft, ondervindt zijn ziel achtereenvolgens hetzelfde wat de ingewijde beleeft die deze weg bewust gaat en voorbereid wordt.

Pythagoras leidde een filosofenschool en leerde: begin om alles wat op je weg komt zonder klagen te ervaren. Hij bracht ook het belang van de terugblik op de dag naar voren: probeer elke dag vanuit een wijder perspectief te herkennen wat zich heeft afgespeeld.

Dit is ook een bekende antroposofische oefening.

De inwijding werd opgebouwd volgens de volgende graden:

Men begon met de opdracht alles te verrichten zonder spot of wanhoop. Kun je zo leven dat je niet de eigen erkenning zoekt?

Dan kwam de leerschool om 5 jaar lang te zwijgen. Daardoor kreeg men 'oren op steeltjes' om achter de woorden, achter de natuur te luisteren, tot je de kosmische harmonieën kon horen.

In onze tijd gaat het om 'vluchten of vechten'. In de school van Pythagoras moest men zich innerlijk leren herordenen: zich realiseren waarom bepaalde gevoelens opdoken en ze zo te doorgronden.

Wie waardig werd bevonden, na 8 jaar, werd met behulp van psychofarmaca geleerd om bewust in twee werelden heen en weer te kunnen leven. Ik ken mensen die in staat zijn hun gestorvenen over de regenboogbrug te begeleiden en contact met hen te hebben.

Beide methodes van sterven hangen af van de voorbereiding. Ook de stervensbegeleider moet dit oefenen, vingeroefeningen doen ('bestervenissen' ervaren). Verstoppertje spelen met de dood helpt niet: zo lang ik er ben is de dood er niet, en als de dood er is, ben ik er niet meer. We kunnen proberen 'meewerkend voorwerp' te worden.

Bastiaan sloot af met een tekst van 'lieve Lita'. Zij gaf hem haar laatste stukje wat ze kortgeleden schreef. Een poging om het weer te geven:

'Sinds kort weet ik wie mijn buurman is. Er was scheiding, distantie, vervreemding tussen ons, tot ik hem tegen het lijf liep. Hij moest helaas de conversatie afbreken, mijn buurman is druk. Ik wil hem voor een kop koffie of eventueel voor een glas wijn uitnodigen. Ik voel me bij hem op mijn gemak. Hij straalt rust uit, hij laat me niet in de steek.

Ik word oud. Ik ken zijn naam. Hij heet de dood. Ik zou me geen betere buurman kunnen wensen'.

Vragenbeantwoording:

Eén vraag kwam aan de orde: Wat zijn de wezens van de geboorte en de dood? Is dat een antroposofische uitdrukking?

B. Baan is blij met de vraag, daarmee kan hij de vraag die Marco Ephraim tot slot stelde, nog oppakken. Hij antwoordt: De dood is niet een anonieme instantie, een vijand, maar een wezen met een eigen signatuur. Er zijn mythen, verhalen, over de doodsengel. Je kunt proberen je inlevend te verplaatsen in verschillende culturen: hoe zag hij eruit in de Chinese, of de Griekse cultuur, of in de tijd van Golgotha? Het is niet dezelfde macht gebleven. Mensen sterven anders voor Golgotha, dan nadat ze in aanraking zijn gekomen met Golgotha. Mystici als Katarina Emmerich zijn in staat om te zien wat er toen is gebeurd. Christus heeft de dood overwonnen. Hij is afgedaald naar de hel, doordrong alle sferen van de aarde, tot in het middelpunt van de aarde. Daar stond hij oog in oog met de dood. Een wezen dat een en al destructie was ontmoet een wezen dat een en al mededogen is. Hoe moet Hij naar de dood hebben gekeken? De dood is sinds Golgotha veranderd.

Enkelingen kunnen het beschrijven. Zo'n persoon kan door de donkere tunnel gaan en terugkeren. Zij ging door de donkere tunnel naar het licht, ontmoette daar een donkere gedaante, die op haar af kwam. Ze zei: 'Gegrüsst, Sohn Gottes'. De dood sprak: 'So hat niemand mich mit Namen genannt. Es ist ein Grosses, um so im Einklang mit seinem Schicksal zu leben'.

Nelle Amons ging verder: het kernwoord is 'vertrouwen', wat steen voor steen zorgvuldig wordt opgebouwd. Vandaag zijn we samengekomen rond dit thema. We kunnen samen met elkaar op weg gaan, regelmatig bijeenkomsten organiseren, waarin we elkaar ontmoeten.

We kunnen oefenen aan het kleine sterven, iedere dag, om voorbereid te zijn voor het grote sterven dat we één keer doen. De slaapproblemen, waar Marco over sprak, hangen samen met de 'sterveloosheid', beiden stammen uit de angst geen verhouding te kunnen vinden tot de dood.

Wij hebben waardering voor wederzijdse gesprekken, voor praktisch in het leven staan, voor 'gesprekscultuur'. Ontmoetingen van mens tot mens, over wat je ten diepste bezig houdt.



We willen werken aan de onwetendheid over opbaren, bemiddelen, zodat andere mogelijkheden bekend worden. Het maakt veel uit of je rustig in een hospice of in een verzorgingshuis terminale zorg krijgt. Daar moet aan gewerkt worden.

In Zwitserland hoorden we: wie hebben geleerd in hun leven te sterven, staan beter in het leven en hebben minder angst voor de dood. Je moet het niet voor je uitschuiven, de dood hoort bij het leven. Mijn schoondochter stierf aan spierdystrofie. Daar leefde ze al mee toen ze nog een kind was. Ze kon de dood niet ontwijken, wist dat ze niet oud zou kunnen worden. Dat had veel invloed op hoe zij heeft geleefd, en op haar stervensproces.

Hierna bedankte Marijcke van Hasselt de beide sprekers en Pieter Meester.

Aan de aanwezigen werd gevraagd of zij in de pauze tijd wilden nemen voor ontmoeting met mensen die ze nog niet kenden. Wellicht ook met elkaar te spreken over wat Wederzijds voor hen zou kunnen betekenen. Zij wees op de ideeënbus, waar notities met vragen, tips, en nog veel meer ingedaan konden worden.

Na de pauze bracht het trio Farandole, bestaande uit Daphne van Wassenberg sopraan, Fanny van Rooij klarinet en Lucienne Lardenoy piano muziek van Jan Slothouwer ten gehore, getiteld: 'Apprendre à mourir'.

Een globale vertaling/toelichtende tekst van de componist/tekstschrijver volgt hieronder:

Introductie in angst.

1. Ik vind mij iedere dag uit, stroomafwaarts of stroomopwaarts.  
Waar is de zee die mij zachtjes ontbindt?

2. Om te leren moet je spelen. Om te leven moet je sterven. Je moet leren sterven dus speel ik met de dood.  
Ik keer hem om, schud hem, observeer hem. Ik streel hem. Ik houd van hem.

3. De spelen van de dood zijn oneindig. Hij speelt ziekten, liefdes, verwachtingen, geesten, gevaren, ongeluk, kinderen, ouderen, de zon, de winden, het landschap. Hij wint alles.

4. Dat ik ga sterven is een eenzaamheid. De vreugde der herkenning, zonder zich, zonder medelijden. De vrijheid zonder hulp helpt mij te sterven. Ik breng al dromend een dag door, maar zonder zon.

5. Het leven zonder waarheid dooft uit. Je zit onder een grote dennenboom, die naar oneindigheid ruikt. 'n Hond komt voorbij die zich nergens rekenschap van geeft. Dat zou de voorbode van de dood zijn. Het is waar nog waar. Niets beweegt.

6. De dood is boven, de hoop is onder. Er is een zee die zingt, in landschap dat knast. Hoe te sterven zonder liefde? De duivel zou er plezier in hebben. Laten we het gevecht proberen tussen de liefde en de dood.

7. Om te leren sterven moet je een zijn, zelfs als men niemand is en het verleden de toekomst wordt. We moeten ons de magiërs van vroeger herinneren die zonder klacht verdwenen zijn, we moeten ons de dagen van zwart weer herinneren, waar huilen niet hielp; we moeten ons de gelukkige seconden herinneren die de hersens verlichten. Maar om te leren sterven moet je een zijn.

8. Soms brengt de dood ons tot wanhoop. Terwijl je de liefde verliest blijf je woedend. Maar de liefde en de dood zijn een, zijn een.

Al vrijend ben je dichterbij de dood en die twee gaan elkaar ontmoeten in het oneindige. De liefde is een dood.

9. Laten we de tuin van het huilen terugvinden. De dood plukt er bloemen die naar plastic ruiken. We wandelen over de paden van de verloren stenen die ons de zekerheid te bestaan ontnemen, de schoonheid van de beelden die ons betoveren! Maar het is de dood die blijft.

10. De dood heeft de baby verpletterd, heeft er het vlees vanaf gerukt. De baby ademt niet meer in de klauwen van de dood. De dood is eerlijk geweest omdat de baby geen keus had.

Zonder keus moet je sterven, dat is het voordeel.

11. Zeg eens, dood die zo levend is in onze zielen, je zult een verrassing zijn; kom in de slaap waar geen leugens zijn, geen gezang, geen tranen. Het is de stilte van het afscheid nemen dat blijft. Je ontnemt de zon, de wind murmelt zonder tegenstellingen. Zeg eens, dood, die werkelijk zo zacht is.

12. Gelijk aan nummer 1.

Daarna waren de gespreksgroepen. Een nieuwe groep ontstond spontaan, om de canon van Haydn te zingen die Marco Ephraim had vermeld: 'Tod ist ein langer Schlaf'.

In de werkgroep: "*Uitdiepen van de inhoud van de lezingen in de ochtend*" met Ingrid Deij, kwam een intensief gesprek op gang over de vraag hoe we kunnen omgaan met het lijden in de wereld, zoals de dramatische gebeurtenissen in Duitsland, waarbij 13 mensen kwamen te sterven. We beleven daarbij onze onmacht, ook in andere situaties, zoals een petekind dat alleen maar computerspelletjes voor zijn verjaardag wil. Daarnaast was een centrale vraag: waar liggen de grenzen van wat je zelf aan kan? Wij kunnen niet het leed van de hele wereld dragen. Hoe weet je wat bij jou hoort? Kunnen we ervaren dat in Christus' bewustzijn alle mensen, en alle lijden, gezien worden? Kunnen we juist in onze onmacht Christus beleven?

In de werkgroep: "*Ervaringen die belangstelling voor het sterven hebben gewekt. Oude patronen of beelden die hierdoor verdwijnen en of aanzetten tot nieuwe ontwikkelingen*" met Yvonne van Delft, werden aan de hand van persoonlijke ervaringen gedachten uitgewisseld over het sterven en kwam ook de angst die men hiervoor kan hebben aan de orde. Verder lokte een uitspraak van één van de deelnemers "Moet deze club er wel zijn?" verschillende reacties op. Yvonne gaf aan dat Wederzijds toch bereikt heeft dat de antroposofische vereniging en de Christengemeenschap gezamenlijk dit initiatief ondersteunen. De anderen reageerden dat zij veel vertrouwen hadden gekregen in de wijze waarop Wederzijds stapje voor stapje tot deze dag is gekomen en de dag zelf als een bevestiging voor dit vertrouwen zagen. Er bestaat behoefte om ook praktische zaken aan de orde te laten komen in de toekomst en het uitdiepen van één thema per keer.

In de werkgroep "*Soms kunnen rond het sterven opeens andere aspecten achter de uiterlijke feiten zichtbaar worden. Heeft dit tot wijzigingen in uw leven geleid?*" met Marijcke van Hasselt werden heel persoonlijke ervaringen gedeeld. Veel waardevols en opmerkelijks kwam in het gesprek naar voren, o.a. dat dit soort ervaringen ook mensen overkomt die niet geloven, dat een sterven soms ook een louterend gevolg kan hebben voor de omgeving, wanneer mensen uiteengeslagen waren door conflicten, dat alles zinvoller wordt.

De werkgroep "*Als de dood en het sterven je werk is . . . een gespreksgroep voor de 'professionals' onder ons.*" Wat vraagt dit soort werk in het bijzonder van je en hoe school je je daarvoor" met Nelle Amons. Er waren ongeveer 20 deelnemers, terwijl één deelnemer als toehoorder achter de kring stilletjes zat toe te luisteren. De locatie – de

hal – was voor het gesprek niet gunstig, want in het begin liepen er steeds mensen door het vertrek, later werd dat beter. De aanwezige deelneemsters waren allemaal op de een of andere wijze werkzaam in het vak waarbij dood en sterven tot de – bijna – dagelijkse praktijk hoorden. Een vrouw maakte doodsgewaden, een andere was uitvaartverzorgster, enkelen waren in een hospice werkzaam, anderen in een bejaardencentrum of verpleeghuis. In het gesprek werd duidelijk dat er rondom het sterven een schrijnende tegenstelling bestaat tussen de situatie in een verpleeg- en verzorgingscentrum enerzijds en een hospice anderzijds. Sterven in een hospice werd zelfs betiteld als: bijna luxe, doordat in een hospice meer aandacht aan de stervende als mens en individu wordt gegeven. Er werd opgemerkt dat de mogelijkheden rondom het sterfbed en het sterven/opbaren/de uitvaart nog bij een grote groep mensen onbekend zijn; velen schikken zich toch nog te snel naar wat de dokter, de zuster, het ziekenhuis, het centrum, de uitvaartverzorgster etc. voorstelt, zodat de eigen wensen van de stervende/gestorvene en zijn/haar familie onvoldoende tot uitdrukking worden gebracht. Men laat zich overdonderen door wat er schijnbaar “moet”. Deelneemsters zien hier een taak voor Wederzijds weggelegd: informatie geven, zo breed mogelijk. Werkenden in verpleeg- of verzorgingshuis komen soms danig in de knel te zitten, omdat er geen tijd/geld/gelegenheid is voldoende aandacht aan een stervende te besteden. Er was een positieve stemming t.a.v. het initiatief Wederzijds en de hoop werd uitgesproken dat Wederzijds een groot terrein zal gaan bestrijken en een grote uitstraling zal krijgen.

Tot slot van de dag las Ingrid Deij een passage voor uit ‘Macht onmacht in huwelijk, opvoeding, vriendschap en samenleving’ van Michaela Glöckler (ed. Indigo, ISBN 90 6038 441 5), op pag. 161

#### Idealen als krachtbron

Waar ontlenen idealen hun kracht aan? Het zijn gedachten die betrekking hebben op realiteiten, waarden, eigenschappen die het edelste in de mens aanspreken: zijn waardigheid, zijn meest intieme levensdoelstellingen. Ze hebben echter ook betrekking op concrete geestelijke wezens. Er bestaan *Liefdewezens* die *Serafim* heten, wat liefdesgeesten betekent. Er bestaan ook geesten van de wijsheid (Kyriotetes) of geesten van formeel gezag of volmacht (Exousiai). Zoals de ene mens het wezen van een ander bemind ander mens ‘in zich kan dragen’, zo kan ook een engelwezen in en met een mens leven, met hem communiceren en hem daardoor met zijn kracht begiftigen. Waar wezens zich met elkaar verbinden, komen er nieuwe krachten ter beschikking. Omgekeerd kan scheiding krachtverlies betekenen. Als mensen zich verbinden vanwege bepaalde idealen of taken, merken ze vaak niet dat deze idealen of taken de uitdrukking zijn van bepaalde daden, die hogere geestelijke wezens op aarde alleen via mensen kunnen volbrengen.

Het geluksgevoel dat je kan overmeesteren als iets goed lukt, het plezier in het doen, is nooit alleen maar een individuele gewaarwording – het is altijd ook belangstelling en aanwezigheid van de engelwezens in ons midden. Ze kunnen ons alleen kracht geven als we iets nastreven of doen dat betrekking op hen heeft.