

SYNTHESE (3.4) Ken je zelf – doodsangst

“Jarenlang was het onmogelijk erover te spreken en werd als het ware mijn keel toe geknepen. Zes jaar was ik toen mijn vader overleed en als de dag van gisteren herinner ik mij het mompelend bidden. Toen ik de moed gevonden had zocht ik dikwijls zijn graf – vergeefs. En angstig voor het huilen van mijn moeder durfde ik niets meer te vragen. Eindelijk, eindelijk zo rond mijn veertigste werd ik als een magneet naar kerkhoven getrokken om als amateurfotograaf foto's te nemen. En daar was opeens het ontroerend uiterst sober grafschrift. Opnieuw zat ik daar met mijn toegeknepen keel! Wel Arnold verwoordt nu maar eens wat je steeds het spreken onmogelijk maakt en in haiku – vorm verwoordde ik het mompelend bidden, de vruchteloze zoektochten en andere beelden en herinneringen. Een tranenvloed en weer en nog, steeds bij iedere verwoording of herlezen. Maar stilaan werd dit minder en minder en eindelijk, eindelijk kon ik erover spreken, aanvankelijk al snotterend, maar ook dat verdween ten lange leste. Ik had mij losgemaakt van mijn verdriet en pijn.”

De ervaringen met de bijbehorende gevoelens – en juist deze gevoelens – bepalen ons gedrag en houding tegenover de dingen. Deze ervaringen kunnen bewuste sporen hebben nagelaten zoals hier bij Arnold, maar nog verraderlijker zijn de onbewuste sporen die niettemin even bepalend zijn, soms zelfs nog krachtiger bij een verdringen ervan (o.a. om redenen van overleven).

Door het doorbreken van de barrière, de confrontatie met zichzelf aan te gaan, zich naar de pijn toe te keren in plaats van af te keren, deze opnieuw te beleven, heeft Arnold zichzelf kunnen bevrijden van deze pijn. In wezen is dit hetzelfde proces als Suzanne beschrijft in haar “Buitenspel” (DE CLOWN (5) Buitenspel).

“Maar nog steeds liep ik met een grote boog om de dood heen en vormde de angst ervoor een bijkomend motief om mijn denkbeeldige bezwaren om palliatief vrijwilliger te worden opzij te schuiven; er zat dus nog een restant van deze pijn en ik voelde dat het noodzakelijk was consequent te zijn.

Gedurende de begeleiding van Luk – waarmede ik een diepe verwantschap voelde – werd ik bij een gelegenheid ongevraagd door een helderziende aangesproken met de woorden: 'jij gaat op 28 augustus nog wat beleven'. Al spoedig besefte ik dat dit verband hield met Luk. Die dag werd ik opgebeld: 'Luk gaat heel slecht'. Ik kreeg het Spaans benauwd, maar ik móest gaan. Wonderlijk genoeg viel onderweg alles van mij af en ben ik geen moment meer van hem weggegaan tot zijn heengaan 's avonds, omarmd door zijn vriendin en mij.

Het is een genade aanwezig te mógen zijn bij een sterven!

Voor de meest intense ervaringen behoeven een lange tijd en een meermaals herbeleven – analoog met het rouwproces – voordat de gevoelswaarde volledig

veranderd is.

Arnold móest gaan en eens dat deze teerling geworpen was, ingezien werd dat dit behoefde te gebeuren, ebde ook de weerstand en dus de Spaanse benauwdheid weg. Arnold is tot het laatste toe aanwezig kunnen blijven; waar hij voorheen met een boog om de dood heen liep werd het nu tot een genade.

Van groot belang is **dat een veranderende houding op basis van inzicht tegelijkertijd de bijbehorende gevoelswaarde doet veranderen èn de verandering in de waarneming van de dingen!**

Dit is een buitengewoon essentieel punt; er werd reeds een indirecte verwijzing naar gemaakt door vers 1.11 van de Ashtavakra Samhita te citeren in SYNTHESE (3.3) palliatief. Er zal nog uitgebreid hierop terug gekomen worden.

Opm. Een vertaling en bewerking van de Ashtavakra Samhita is in voorbereiding.