

Einde van het leven

Het einde van het leven is het laatste en definitieve overgangsmoment. Rituelen voor en na het overlijden kunnen bijdragen aan een zinvolle afsluiting van het leven, de omgang met de dood vergemakkelijken en troost bieden.

Tekst: Wieger Favier

Bron: *Het vermoeden*, nummer 2 (december 2012), pag. 38-39

Monument

Als het einde nadert, is tijd plotseling je belangrijkste bezit. Door je eigen biografie te schrijven, of een dagboek vol herinneringen, gevoelens, dromen en gedachten, zet je een punt achter je bestaan en laat je een moment van jezelf achter. Je kunt ook ter afronding een film over je leven maken, of heel eenvoudig allerlei spullen die belangrijk voor jou waren, bij elkaar in een doos stoppen. Foto's, gedichten, muziek, een steen, een knuffel, je pen, of wat dan ook. Dit was jouw leven. Zo is het goed.

Levensbalans

Als het levenseinde nadert, is er ook behoefte aan terugblikken en het opmaken van je levensbalans. Hoe was mijn leven? Praat erover met voor jou belangrijke mensen, of schrijf voor jezelf een terugblik. Mediteren, met de focus op alle goede dingen die het leven je heeft gegeven, kan nieuwe inzichten geven. En ook een bezoek aan een bedevaartsoord of een korte retraite naar een plak waar stilte en bezinning heersen, kan helpen je voorbije leven in rust en met enige afstand te beschouwen.

Emoties

Naast pijn en ongemak, kan de naderende dood veel angst en boosheid oproepen. Uiteraard helpt het om veel te praten en te schrijven. Met meditatie kun je in het hier en nu blijven en je meer bewust worden van je emoties. Noteer je angsten en boosheid, versnipper het papier en laat de snippers meenemen door de wind. Ook intuïtief schilderen, waarbij je alleen vormen en kleuren hoeft te maken, kan helpen je gevoelens te uiten. Vind ten slotte rust door te visualiseren of te bidden dat je naar een plek vol liefde gaat.

Afscheid

Bewust voor de laatste keer afscheid nemen van de mensen om wie je geeft kan heel zwaar zijn, maar ook heel belangrijk. Een goed en intens afscheid geeft voldoening en rust. Vertel de ander je oprechte gevoelens. Benoem wat je samen hebt en wat je voor elkaar betekent. Sluit af met een omhelzing. Als naaste kun je ook een persoonlijke boodschap, een wens of een zegen meegeven aan degene die gaat overlijden. Misschien in een gedicht of een zelfgemaakt schilderij.

Plan je uitvaart

Het kan heel rust, voldoening en levensreflectie geven als je vooraf nadenkt over aspecten van je eigen uitvaart. Zoals over muziek die jouw gevoel uitdrukt, teksten of gedichten – eventueel zelf geschreven -, de rouwkaart en eigen symbolen die je mee wilt geven. Zo druk je de relatie van jezelf met anderen uit, bepaal je mede hoe je herinnerd wilt worden en wat jij wilt meegeven aan je nabestaanden. Zorg wel dat er voldoende ruimte voor hen overblijft om ook eigen invulling te geven aan de uitvaart.

Laatste uren

Tijdens het stervensproces is het fijn nog omringd te zijn door een groep geliefden. Ze waken bij je en zorgen voor je waardoor je nog verbondenheid kunt voelen en steun ervaren. De begeleiders helpen met een vriendelijke en heldere houding, vol liefde en betrokkenheid. Traditioneel in het laatste uur is

de kerkelijke stervenszegening, met daarin enkele vaste onderdelen die je ook samen, eventueel zonder begeleider, kunt uitvoeren: bijbellezing, zang, gebed en zegening of een kruisje op het voorhoofd. Het geeft rust, vertrouwen, troost en steun.

Avondwake

Op de avond voor de uitvaart is het mogelijk een avondwake te houden in het uitvaartcentrum, de aula van een verpleegtehuis of thuis bij de overledene. Hang een mooie foto van hem of haar op, zet bloemen neer en laat permanent kaarsen branden. Nabestaanden kunnen samen een maaltijd delen, praten, teksten lezen, bidden en liederen zingen. Of gewoon samen herinneringen ophalen en gevoelens delen. Stel je daarbij open en liefdevol naar de anderen op.

Uitvaart

De traditionele katholieke uitvaart is vol sacramenten, terwijl de protestantse uitvaart van oudsher vrij sober is, met gebeden, psalmen, bijbellezingen, speeches, een overdenking en ten slotte het Onze Vader of de geloofsbelijdenis. Tegenwoordig is er meer ruimte voor persoonlijke invulling, passend bij de overledene. Je kunt betekenisvolle symbolen aan de dienst toevoegen, zoals foto's of een kunstwerk. Maar ook duiven oplaten, de kist beschilderen of er persoonlijke voorwerpen in leggen, of iedereen één bloem laten meenemen en deze rond de kist leggen. Met zelfgekozen liederen zing je de overledene toe, eventueel afsluitend met een staande ovatie.

Rouw

Na de uitvaart gaat het leven verder, maar rouw en gemis duren nog lang voort. Als nabestaande is het goed om daar ruimte aan te geven en het verdriet niet te vermijden. Leg bijvoorbeeld gergeld bloemen bij het graf of zoek dierbare plekken op die je samen hebt gedeeld. Maak eventueel een altaartje thuis met het rouwkaartje, een foto en een kaars. Kom als nabestaanden nog eens bij elkaar. Na een paar maanden of op de verjaardag en sterfdag van de overledene, je kunt samen eten, praten, herinneringen ophalen, teksten voorlezen en emoties delen. Ook op Allerzielen en vaak op Oudejaarsavond kun je in de kerk nog eens samen bewust stilstaan bij het verlies, als de namen van alle overledenen worden genoemd.

Andere religies

Voor joden is het belangrijk dat een stervende zonden belijdt en de geloofsbelijdenis uitspreekt. Na het overlijden ontsteekt de rabbijn of een familielid bij het hoofd van de dode een lichtje dat tot het graf blijft branden. Ook een stervende moslim spreekt een gebed of geloofsbelijdenis uit en een koranvers wordt zachtjes voorgelezen. Het lichaam van een overleden hindoe wordt verbrand. Alleen de ziel leeft later voort in een ander levend wezen. Een priester spreekt gebeden uit, brandt wierook en offert rijstballetjes. De familie offert bloemen, reukwerk en rijstkorrels. Bij het sterfbed van een Tibetaase boeddhist worden mantra's gereciteerd en sutra's gelezen of teksten uit het Tibetaanse dodenboek. Een boeddhabeeld of foto van een leraar staat naast het sterfbed.