Leven vanuit je kern 7/7 Je sterven opnemen

1. Onze cultuur biedt weinig hulp om met dood en sterven om te gaan. Dat is een gemiste kans. Want als we onze sterfelijkheid ontkennen en het sterven uitstellen tot het allerlaatste moment, dan kan het in ons leven nooit de creatieve en vruchtbare stap worden die het eigenlijk is. Sterven is een scheppingsdaad. Het kan ons leven voltooien en bekronen. Daar hoeven we niet mee te wachten. We kunnen nu al beginnen door ons sterven op te nemen.

   Begin je meditatie door de gedachte toe te laten dat er een einde aan je leven komt. Misschien vanavond al of binnen een korte tijd. Veel in je leven zal onaf blijven. De beperkingen nemen toe en de toekomstperspectieven nemen af. Stel je voor dat je niets meer aan je levensproject kan toevoegen. Het is hier-en-nu ten einde. Het wordt niet meer beter. Het is wat het is geweest. Ervaar hoe het einde nu in jou aanwezig is.

2. Als dat heftige of negatieve emoties in je oproept, stel het dan met wat afstand vriendelijk en liefdevol vast. Zo is het nu voor jou.

3. De meeste mensen hebben een afkeer of angst voor de dood. Heel nuttig voor onze overleving. Maar misschien ervaar je ook een glimp van iets positiefs rond je besef van eindigheid. Zoals opluchting dat je jezelf niet meer hoeft waar te maken. Of relativering van de eisen van het bestaan die vaak opdringerig en ook oppervlakkig zijn. Mogelijk ervaar je zelfs iets van vrijheid, dankbaarheid, verwondering of humor. **Ga opnieuw naar de ervaring van je eindigheid en kijk deze keer naar de lichte kant ervan, hoe miniem die ook is.**

4. Kijk nu eens of je onder je emoties naar een diepere laag in jezelf kan gaan. De laag van je verlangen. **Welk diep verlangen roept de beperktheid van je bestaan op aarde in je op?** Stel het vriendelijk en met interesse vast zoals het is.

5. Het zou kunnen dat je er intens naar verlangt om nog even te leven. Om nog iets te doen dat je altijd uitgesteld hebt. Om je te verzoenen met iemand of iets te herstellen waar je spijt van hebt. Of om nog een keer eerlijk uit te drukken waar jouw leven echt om draait. **Vraag even aan je diepte wat het nog echt van het leven verlangt.**

6. Het zou ook kunnen dat je verlangen verder reikt dan de beperkte dingen die het leven te bieden heeft, een volheid en heelheid van leven die hier op aarde moeilijk

te realiseren zijn, of iets dat niet voorbijgaat, iets van eeuwig leven. **Leg de gedachte aan het eeuwige en het oneindige even voor aan je diepte en onderzoek of dat iets wakker maakt.**

7. In het christelijke geloof zijn sterven en dood geen einde, maar een doorgang naar een andere vorm van leven. Die is moeilijk voorstelbaar. Verschillende beelden roepen er iets over op: het voltooide leven, eeuwig leven, hemel, verrijzenis, God zien, thuiskomen, rusten in vrede… **Stel je voor hoe het zou zijn om jouw leven voltooid te zien. Welk beeld komt er in je op?**

8. We moeten niet wachten op het voltooide of eeuwige leven tot na onze dood. Het is er nu al: hier-en-nu. Iets in jou is nu al eeuwig en trotseert de dood. Vreemd genoeg is sterven de manier om erachter te komen wat dat is. Nu al. Als je vrijwillig de ontbinding van je egobehoeftes en illusies opneemt, dan kom je erachter wat blijft. **Kijk even naar je leven, vriendelijk en met liefde, vanuit het geloof dat daar nu al iets van eeuwigheid sluimert.**

9. Begin je nu te begrijpen dat sterven een positieve kracht in je leven kan zijn? Het ontmantelt eindige en beperkte illusies en onthult iets van het volle en eeuwige leven. **Onderzoek in je diepte of iets in jou dat sterven graag wil opnemen.** Vrijwillig. Blijf bij die positieve innerlijke beweging, hoe klein ze ook is.

10. Je bent aan het einde van de audiomeditatie gekomen. Was je ervaring zinvol en vruchtbaar, ga dan gerust nog een tijdje door met mediteren. Het is niet erg als dat niet het geval was. Sterven is nu eenmaal moeilijk. Kom dan later nog eens naar de meditatie terug. Ook de andere meditaties kan je regelmatig hernemen om je innerlijke reis naar binnen en weer naar buiten, heen-en-weer, te ondersteunen. Ik wens je een vruchtbaar en gezegend leven vanuit je kern.

© Sim D'Hertefelt - www.kerknet.be