

# Als het einde nabij is

Liefdevol leven tot de laatste seconde

## Inleiding

Je krijgt slecht nieuws, je bent ziek, je gaat dood, je weet niet hoeveel tijd je nog hebt, je weet niet hoe naar het zal worden, je bent bang, je bent soms moedeloos & een andere keer besef je ineens wat er werkelijk toe doet. Je leven en alle plannen die je had zijn ineens ruw door elkaar geschud. Alles blijkt anders dan je gedacht had, of gehoopt had. En wat moet je dan? Kun je je aanpassen aan de nieuwe omstandigheden, kun je meebewegen met het leven dat je nog rest? Of verzet je je uit alle macht, is er ongeloof, weerstand, probeer je te negeren wat er gaande is of zwijg je als het graf? Wanneer je geconfronteerd wordt met je sterfelijkheid, de kostbaarheid van het leven en de eindigheid van dat wat je nu kent, is het belangrijk om je te openen, om zachter te worden & en om te delen wat er in je omgaat. Deze kaartjes willen je daartoe uitnodigen en je ook wat zachte moed geven om door te leven tot het onvermijdelijke einde. Ik kan alleen maar putten uit de wijsheid van mensen om me heen, die dit proces doormaakten en hun hart openden en me vertelde wat er nu belangrijk voor ze was. Ik hoop voor jou op de mooist mogelijke afloop, over een lange tijd of heel binnenkort. En op een goede reis naar nieuwe ongekende gebieden.

## De teksten

Wanneer je weet dat je (binnenkort) dood zal gaan is het belangrijk je hart juist verder open te zetten, in plaats van haar te sluiten. Vertel wat er in je omgaat, deel je angsten, je zorgen en de verlangens die je nog hebt. Zo geef je mensen om je heen de kans je te vergezellen tot je op de drempel staat van een volgende werkelijkheid.

Mooie herinneringen en de liefde die je deelde zijn je enige echte rijkdom. Ga nu op zoek naar de herinneringen die je het meest koestert. Momenten die je hart verwarmde, die je leven kleur gaven, die het leven de moeite waard maakten en die de zin van je bestaan waren. Schrijf ze op of vertel ze aan iemand. En probeer ook nieuwe mooie herinneringen te creëren in de tijd die je rest. Ze zijn het geschenk van het leven aan jou en jouw geschenk aan het leven dat je straks achter laat.

Zijn er verlangens, wensen, dromen, ervaringen of belevingen die je nog graag zou willen vervullen? Welke zijn dat? Waarom? Schrap ze niet te snel omdat je denkt dat het niet meer kan. Er zijn meer dromen opgegeven dan er dromen zijn die niet te vervullen waren. Misschien kun je je wensen in aangepaste vorm vervullen, iets kleiner of juist veel groter. Er zijn vast mensen die je willen helpen.

Wat doet er werkelijk toe? Jij weet dat nu door alles dat je meemaakt. Vertel hierover. Deel je ontdekkingen, inzichten en wijsheid hierover met de mensen om je heen. Of schrijf ze op in je dagboek. Wat blijkt nu van essentiële waarde te zijn? Waarschijnlijk heeft het alles te maken met liefde of met liefde, of misschien met liefde....

Welke verhalen heb je nog niet verteld? Ik geloof dat ieder mens een schitterend verhaal is, dat het verdient verteld en gehoord te worden. Zijn er passages die je voor jezelf hebt gehouden, zijn er hoofdstukken die nog niet voor het voetlicht zijn gekomen? Vertel alsjeblieft het hele verhaal. De lelijke, domme en afschrikwekkende delen net zo goed als de prachtige, liefdevolle en bijzondere.

Zijn er geheimen die je nog met je meedraagt? Geheimen die iemand je heeft toevertrouwd, geheimen die je zelf besloot te begraven, geheimen die gaan over pijn, schendingen of juist over een stille liefde? Zijn er geheimen over je seksuele eigenheid, of kanten van jezelf waarvoor je je schaamde? Zoek iemand die je vertrouwt en vertrouw ze vervolgens aan hem of haar toe. Ken je zo iemand niet, schrijf je geheimen dan minstens eenmaal op. Desnoods verbrand je naderhand alles weer. Maar laat geheimen eenmaal openhartig spreken.

Nu is het de tijd om te doen wat je hart je ingeeft. Wat had je altijd al willen doen of zeggen, dat je niet durfde? Misschien kun je nu de moed vinden of tot actie over te gaan. Wat jouw hart je ingeeft doet er meer toe dan al het andere. Dat deed het altijd al, maar nu nog meer. Leef vanuit je hart, daar is je meest wijze kompas.

Probeer samen te werken met de mensen die je verzorgen, voor zover mogelijk genezen of ondersteunen. Doe niet klakkeloos alles dat ze zeggen, maar wees ook niet koppig en eigenwijs. Probeer een balans te ontwikkelen tussen luisteren naar deskundigen en luisteren naar je eigen lijf en leden. Je hoeft niet tot het uiterste te gaan, maar maak wel gebruik van hun deskundigheid. Samen sta je sterker, echt waar.

Ga niet blindelings af op de tijd die je nog gegeven lijkt te zijn. Soms kan het korter zijn, soms langer. Wanneer je leeft bij de dag en in het moment ben je rijker. Voor iedereen van ons geldt dat er alleen maar NU bestaat. Denken dat je nog jaren te leven hebt is voor iedereen een illusie, je weet het immers nooit zeker. Er bestaat alleen NU, en dat is op een bepaalde manier eindeloos. Verpest je NU niet te vaak met te denken aan "als dit, dan dat" en "ooit en straks" en "misschien nooit meer". Je leeft Nu nog. Probeer zoveel mogelijk te leven.

Misschien lijkt het zonde van je tijd, maar leer nog nieuwe dingen, doe dingen voor het eerst. Nieuwe ervaringen zijn levengevend, al is het maar in het moment dat je ze doet. Begin te schrijven, te tekenen, muziek te maken, te zingen, te schilderen of iets anders dat je nu hoop geeft of inspireert. Creativiteit maakt je meer levend in dit moment.

Mindfulness meditatie kan enorm helpen meer in het Nu te zijn en meer met het leven mee te bewegen. Het werk van bijvoorbeeld John Kabat-Zinn, Edel Maex of Thich Nhat Hanh, kunnen je helpen. Er zijn boeken, DVD's, CD's. Ook kun je ergens een cursus volgen. Mindfulness helpt je om met compassie en aandacht te zijn bij wat is. En dat is altijd een goed idee.

Wat heb je nog te doen ten aanzien van vergeving? Wie moet je nog vergeven? Aan wie zou je nog vergeving willen vragen? Van wie zou je nog vergeving willen ontvangen? Schrijf brieven, bel mensen op, kijk ze in de ogen, wordt zo zacht als je kunt. Met een zacht hart sterven, verzacht de ervaring voor jou en de mensen om je heen. Hoeveel vergevingsgezindheid kun je nu opbrengen?

Waar geniet je Nu van? Hoe kun je zoveel mogelijk ruimte maken voor genieten? Via welke zintuigen geniet jij het liefst? Hoor je graag mooie muziek, lieve woorden of de natuur? Zie je graag dierbaren, mooie films, kunst, natuur, of een plek op de wereld die je trekt? Proef je graag kussen, heerlijke gerechten, zalige drankjes en sapjes, of vers fruit? Ruik je graag een nieuw parfum, de bos of zee lucht, de geur van thuis, je lievelingen, nieuwe boeken, kleding of iets dat je nog niet kent? Voel je graag zachte strelingen, massage, een stoeipartij, seks, de kat tegen je been, je kind op schoot of een diepe ontspanning? Hoe kun je je zintuigen zoveel mogelijk laten genieten?

Hoe kunnen mensen om je heen je het beste helpen? Van welke hulp ben je wel en niet gediend? Durf je daar duidelijk over te zijn? Je geeft mensen een groot cadeau door duidelijke hulp te vragen. Zo geef je ze de kans om werkelijk van waarde te zijn. En iedereen wil graag van werkelijke waarde zijn.

Heb je enig idee wat je met al je bezittingen wilt doen? Misschien wil je het overlaten aan de mensen die achterblijven, maar het kan ook fijn zijn daar nu over na te denken. Je kunt ordenen, sorteren, beschrijven, weggooiden, weggeven en loslaten. Misschien geeft het je een gevoel van lichtheid, wanneer je je aardse zaken op orde hebt voor je gaat hemelen, ook al confronteert het je ook met wat staat te gebeuren.

Dingen doen, zeggen en delen die confronterend zijn helpen je om te erkennen, te wennen, te aanvaarden. Vluchten helpt je niet. Kijk of je jezelf ruimte kunt geven om af en toe te vluchten en af en toe de koe bij de horens te vatten. Je hoeft niet steeds een held te zijn, maar moedig de held in jezelf wel aan om zo nu en dan iets te doen of te zeggen dat spannend en van belang is. Ga er op af...

Angst kan een grote rol spelen in je huidige situatie. Wat vrees je, waar pieker je over, wat jaagt je de stuipen op het lijf? Hoe kun je jezelf zoveel mogelijk geruststelling bezorgen? Misschien helpt het te praten over je angsten. Misschien helpt het voorzorgsmaatregelen te treffen? Misschien helpt het om een nooduitgang te creëren? Misschien helpen medicijnen of therapie of een luisterend oor. Welke geruststelling zou het nu voor jou wat dragelijker kunnen maken?

Heb je al nagedacht over je uitvaart? Wil je begraven of gecremeerd worden? Hoe zie je je afscheid? Wil je delen van je lijf voor donatie afstaan? Wil je je lichaam geven aan de wetenschap? Of juist helemaal niet? Wil je nog iets opschrijven, voorbereiden, bespreken hierover? Wie kan je hierbij helpen?

Hoe denk jij over de dood? Is dood een definitief einde, is het een groot niets of iets heel natuurlijks? Geloof je in een nieuw avontuur, reïncarnatie, een hemel, een andere werkelijkheid? Hoe zou je tegen de dood aan willen kijken, als je kon? Wie en wat hebben je kijk op de dood beïnvloed? Wil je daar nog iets aan veranderen?

Geeft spiritualiteit je nu troost of juist niet? Wat is jou heilig? Waar geloof je wel en niet in? Wat zou je willen geloven? Welke spiritualiteit heb je nu nodig?

Heeft iemand je al gevraagd hoe het is om te weten dat je (binnenkort) dood gaat? Zo niet, hoe is het om dit te ervaren? Hoe is het dat iemand dit wel of juist niet aan je durft te vragen? Je kunt er ook uit jezelf over beginnen.

Is er nog iets dat je na wilt laten? Wil je nog iets schrijven, zeggen, doen, filmen of delen? Je kunt een soort tijdscapsule maken. Een doos met schrijfsels, muziekjes, stemopnamen, films, brieven of andere dingen. Die kun je aan je geliefden geven om te openen in de toekomst. Zo leef je toch nog op een bepaalde manier door in het leven.

Jij leeft voort in de mensen die je lief hebt en in de mensen die jou liefhebben. Liefde plant zaden van liefde in mensen. Hoe meer je nu in staat bent lief te hebben, op jouw manier, hoe meer zul je voortleven in de levenden. Jouw liefde is het mooiste geschenk dat bestaat. Deel het maar uit.

Soms helpt het om heel gewone dingen te doen. Gewoon in je huis rommelen, een beetje in je tuin scharrelen, met een kruikje in bed liggen, een roman lezen (of een roddelblad), koffie te drinken, tv kijken. Niets hoogdravends, maar gewoon huis-tuin-en-keuken leven.

Is er muziek, zijn er teksten, gedichten, zinnen uit een film of cabaret die nu helemaal bij jou passen? Je zou ze kunnen verzamelen. Ook kun je een collage maken van afbeeldingen die passen bij het proces dat je nu doormaakt. Zo maak je zichtbaar wat er in je omgaat, en dat is altijd helend en helpend.

Doe je best te genezen zo lang je kunt, doe je best om te helen zolang je leeft. Helen is iets anders dan genezen. Helen is het rondmaken van dingen, je openen, balans zoeken, zeggen wat je te zeggen hebt, je gevoelens delen, in het reine komen met wat was en is en zal zijn. Ook al kun je niet meer genezen, helen kun je altijd.

Wat heb je nog te doen? Wat houdt je tegen? Hoe kun je het alsnog doen? Hoe kun je je daarin aanpassen aan de omstandigheden? Wie kan je helpen? Wie kan je aanmoedigen? Doe het alsjeblieft nog. Je leven is pas klaar, als het klaar is.

Hou een weblog bij, of een dagboek, of maak iedere dag een foto van jezelf en je omstandigheden. Ook deze laatste tijd die je rest is bijzonder en heeft een bijzondere schoonheid. Wie je nu bent is ontroerend en belangrijk. Kun je dat een beetje koesteren?

Soms zit geluk in hele kleine en hele gewone dingen? Waaruit bestaat jouw geluk? Hoe kun je dat koesteren en er zoveel mogelijk bewust van zijn en van genieten?

Je kunt een dankbaarheiddagboek beginnen. Schrijf iedere dag 5 dingen op waarvan je genoot, die je ontroerde, die je dankbaar stemde, die je een gevoel van vreugde of rijkdom gaven. Dat kunnen ook hele kleine dingen zijn. Een kopje geurende thee, een telefoontje, een lief gesprek, een vogeltje, een opgeruimd huis, een kinderkusje...

Kies een dag uit om iedereen uit je telefoonboekje een lief sms'je te sturen. Zeg gewoon in één zin waarom je die ander lief hebt. Zo stuur je het meest kostbare de wereld in. En liefde werkt verrukkelijk aanstekelijk.

Hoe kun je kleine aangepaste minifeestjes vieren met je geliefde, je kinderen of je vrienden? Er zijn microfesteetjes te bedenken. Elkaar bellen en kusgeluiden maken. Bellenblazen in bed. Samen een liedje zingen. En klein slingertje ophangen. Elkaar aan het lachen maken met vieze moppen. Een zakdoekje beschrijven met een liefdesverklaring. De tuin vol viooltjes laten zetten. Chocolaatjes in huis verstoppen als chocolade kusjes...

Nu heb je misschien meer helderheid over de belangrijkste levenslessen die je hebt opgedaan. Met de dood in de ogen wordt je snel wijs. Vertel over je inzichten, deel je wijsheid, schrijf er over of film of tape je ontdekkingen. Onderschat niet hoe bijzonder jouw huidige perspectief is, en hoe belangrijk.

Wat is jouw favoriete moment van de dag? Waarom? Probeer dat moment zoveel mogelijk uit te breiden, te koesteren, te vieren. Vind je het fijn dit moment met anderen te delen, of ben je het liefst alleen?

Als je niet zou weten dat je einde nabij is, zou je je dan anders voelen, ook al zou je je fysiek precies zo voelen als je nu doet? Is de kennis over de waarschijnlijke afloop een zware last voor je? Misschien kun je een mooi verhaal bedenken, een verhaal over een reis die je maakt, een soort metafoor die veel zachter aanvoelt dan de harde voorspellingen van de medici. Niet om je kop in het zand te steken, maar om meer open te staan voor het mysterie dat het leven is.

Creëer één dag in de week een complimentendag. Neem je die dag voor om alles en iedereen te bejubelen. Dat is geen kwestie van slijmen of schijnheiligheid, maar een kwestie van aandacht geven aan al het goede dat je omringt. Bejubel het mooie weer, geef complimentjes aan je huisgenoten, de artsen, de taxichauffeur, je buurvrouw, je huisdier. Wees maar knuffelig en warm. Je mag die dag natuurlijk ook om complimentjes vragen of ze koket uitlokken.

Misschien is het een heel rare vraag, maar rare vragen kunnen bijzondere antwoorden opleveren... Lucht het aankomende einde van je leven je ergens ook op? Zijn er dingen, mensen, aspecten aan het leven die je graag achterlaat, loslaat, opgeeft? Wat is er goed aan je naderende einde? Kun je ergens ook opgelucht zijn over alles dat je nu nooit meer hoeft?

Wat zou je allemaal met plezier los kunnen laten? Mensen, verwachtingen, onechtheid, je geloof, spullen, verplichtingen, eisen, oordelen, taken... Hoe zou het zijn dat allemaal nu al voordat je sterft los te laten? Misschien wordt je einde dan veel lichter en echter en vrijer?

Hoe zou je het liefst sterven? Misschien ben je zo bang voor het einde, dat je er helemaal niet over na wilt denken. Toch nodig ik je uit dat wel te doen. Fantaseer je ideale dood. Denk erover, schrijf het op of vertel het aan mensen. Hoe wil jij je voelen, waar wil je zijn, met wie, hoe moet het sterven voelen, hoe wil je het ervaren, waar wil je heen gaan na de dood? Maak je dood zo zacht, liefdevol, inspirerend, en troostrijk mogelijk. Fantaseren doet soms wonderen...

Wat mogen mensen nooit vergeten van jou? Hoe hoop je herinnerd te worden? Wat zou er op je grafsteen/monument moeten staan? Welke zin past bij de loop van jou leven? Wat heb jij voor geschenk aan het leven en de mensen om je heen gegeven? Moet je nog dingen doen of zeggen om je bijzondere geschenk aan het leven rond te maken?

Wie wil je je liefde nog verklaren? Schrijf dat op of zeg het, zing het, schilder het. Wie heb je te weinig liefgehad? Gebruik je laatste tijd om die liefdesuitingen te completeren. Alles is liefde. Liefde is alles!

Laat liefdesbrieven achter voor de mensen van wie je het meest houdt. Schrijf een kantje vol vanuit deze openingszin: ik hou van jou omdat.... Of je bent belangrijk voor me omdat.... Je bent bijzonder voor mij... Ik heb je lief... Laat zo een liefdeserfenis achter. De brieven zullen eindeloos gekoesterd worden, en daarmee jij ook!

Je kunt liefde verstoppen in je huis, om gevonden te worden na je dood. Geef mooie brieven voor iedereen, aan een goede vriend. Laat ze versturen na je dood. Verstop lieve briefjes, maak een mooi verhaal in je computer, neem cassette bandjes op, film iets, maak foto's, schrijf gedichten en leg ze onder de laden in je vriezer. Verstop iets onder je matras, in koektrommels of op plaatsen waar niet zo vaak iemand komt. Toekomstige troost...

Wie ben jij? Wie ben je ontdaan van al je goede manieren, je gezondheid, je ambitie's, je dromen, je aanpassingsgedrag? Wie ben jij helemaal in de pure vorm? Kun je daar de komende tijd nog iets meer van onthullen? Het is het meest prachtige dat er van jou bestaat.

Wanneer je einde nadert is het zaak zo eerlijk mogelijk te worden. Je hoeft nu niets meer op te houden, in te houden, voor te stellen, in stand te houden. Word goudeerlijk. Dat is het prachtigste van het perspectief dat je nu hebt. Het leven ontdaan van alle schijn. Zijn, zeggen, doen en delen wat er werkelijk toe doet.

Mijn vriendin begeleidt mensen in hun laatste nachten. Ze zegt altijd tegen mij: zoals mensen leven, zo sterven ze. Vechten ze met het leven, dan vechten ze met de dood. Bewegen ze met het leven mee, dan bewegen ze ook mee met de dood. Kunnen ze het leven loslaten, dan kunnen ze de dood zacht omarmen en aanvaarden. Wat heb je nodig om zachter te worden en meer te aanvaarden?

Wat is er nog ongezegd, ongedaan, onvoltooid, weggestopt, niet rond? Wat heb je laten liggen in het leven? Kun je nu nog iets doen om dat alsnog te vervullen? Wie kan je daarbij helpen? Misschien kun je ministapjes in die richting zetten?

Soms kun je in jouw situatie juist intens leven, gelukkig zijn, onverwachte vervulling vinden, liefhebben. Hoe ervaar jij dat? Wat maakt je nu echt gelukkig? Wat ontdek je nu over de diepere zin van het leven en jouw bestaan?

Mijn lijkt dood zijn niet zo erg, maar doodgaan wel! Ik ben bang voor lijden. Wat vrees jij ten aanzien van het proces waarin je je bevindt? Wat kun je doen om geruststelling te vinden? Wat kun je doen om veiligheid in te bouwen? Welke voorzorgsmaatregelen zou je willen nemen? Stel dit niet uit. Hoe eerder je het regelt, hoe geruster kun je je reis maken. Wat wens je jezelf toe voor deze bijzondere tijd? Wat zou het allemaal de moeite waard maken? Wat zou er moeten zijn of moeten gebeuren om deze tijd zinvol te maken?

Geef jezelf af en toe toestemming om volkomen en helemaal in zak en as te zitten. Zorg voor troost, bemoediging, hulp, zachte zakdoeken, aaien over je bol en alle steun die je nodig hebt. Welk soort steun heb je het aller meest nodig?

Mij helpt het in lastige situaties tegen mezelf te zeggen; "Ik ben nu hier". Dat helpt als ik teveel pieker over dan, en als, en ooit, en als maar niet, en och wat zal er wel niet..... Ook helpt het soms tegen mezelf te zeggen "dit gaat voorbij". Alles heeft een begin, een midden en een eind. Vreugde, schoonheid, verdriet, lijden, angst, liefde. Het is een heel natuurlijke kringloop die steeds opnieuw voortgaat. Ik geloof echt dat jij ooit weer opnieuw begint. En jij?

Je kunt eens een rouwceremonie voor jezelf houden, of een afscheidsceremonie. Je neemt een groot vel papieren schrijft steeds deze zin op en vult hem aan. Ik neem afscheid van... Soms alles op waar je afscheid van neemt. Met pijn en moeite, met vreugde, met liefde, met weerstand, met al je gevoel. Houd zakdoeken bij de hand. Geloof maar dat tranen tekenen van liefde zijn.

Geef jezelf toestemming ook soms helemaal dwars te zijn. Nee te roepen, weerstand te voelen, te ontkennen, niet te willen, te weigeren, boos te zijn, moord en brand te roepen, bang te zijn, hopeloos en vervelend te zijn. Dat hoort ook bij de reis die je nu maakt. Mag dat niet van jezelf, gebruik mijn toestemming dan maar.

### **Tenslotte**

Ik stuur je duizend vlinders, die je ziel beroeren. Kleine vogeltjes die troostende liedjes in je oren zingen. Kusjes van je geliefden. Zoete dromen. Ontspanning. Vertrouwen. Hulp uit alle hoeken en gaatjes. Meevallers. Verzachting op momenten dat je die nodig hebt. Moed. Helende lachbuien en opluchtende huilbuien. Humor. En al het andere dat je nodig hebt en mij nu niet te binnen schiet, omdat ik nooit kan weten hoe het voor jou is om dit allemaal mee te maken. Ik wens je dat wat je het meest nodig hebt op het perfecte moment.

Saskia de Bruin