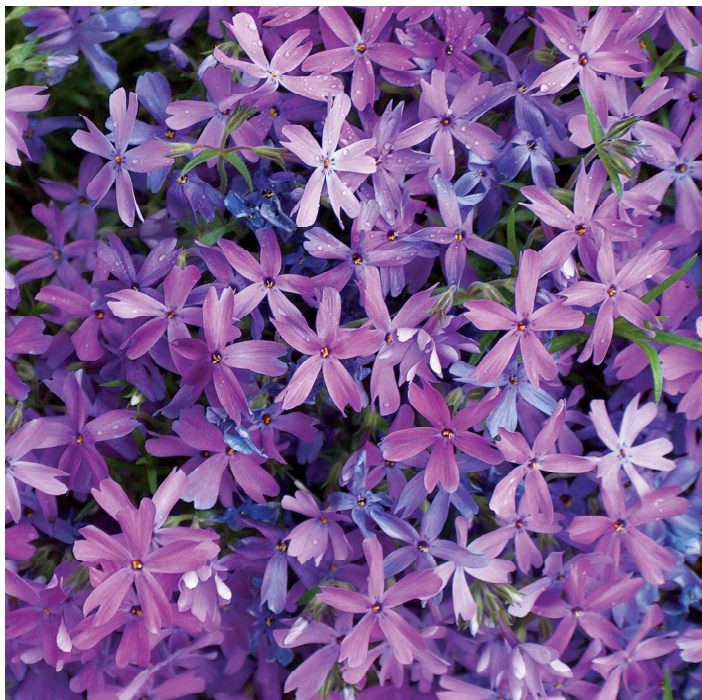


Je krijgt slecht nieuws, je bent ziek, je gaat dood, je weet niet hoeveel tijd je nog hebt, je weet niet hoe naar het zal worden, je bent bang, je bent soms moedeloos en een andere keer besef je ineens wat er werkelijk toe doet. Je leven en alle plannen die je had zijn ineens ruw door elkaar geschud. 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 ongelooft, weerstand, probeer je te negeren wat er gaande is of zwijg je als het graf?

Deze spreuken 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 mooiste mogelijke afloop, over een lange tijd of heel binnenkort. En op een goede reis naar nieuwe ongekende gebieden.



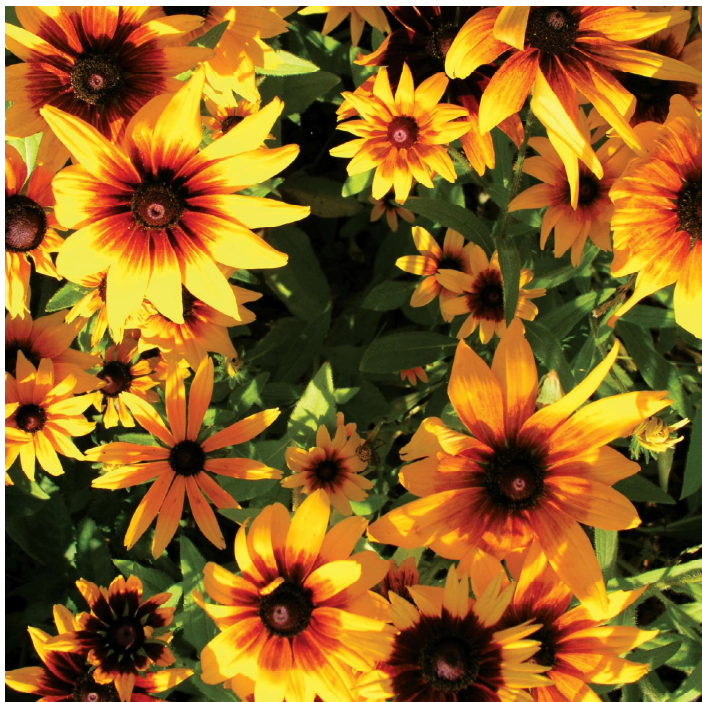
Wanneer je weet dat je (binnenkort)
dood zult gaan,
is het belangrijk om je hart
verder open te zetten,
in plaats van het te sluiten.
Vertel wat er in je omgaat,
deel je angsten, je zorgen en de verlangens
die je nog hebt.
Zo geef je mensen om je heen
de kans je te vergezellen
tot je op de drempel staat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



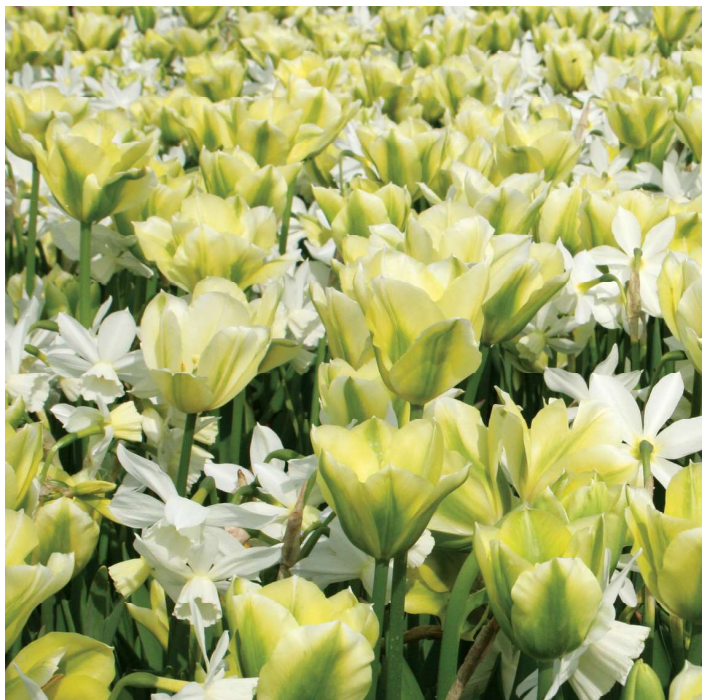
Welke verhalen heb je nog niet verteld?
Ik geloof dat ieder mens
een schitterend verhaal is
dat het verdient verteld en gehoord te worden.
Zijn er passages die je voor jezelf hebt gehouden,
zijn er hoofdstukken die nog niet
voor het voetlicht zijn gekomen?
Vertel alsjeblieft het hele verhaal.
De lelijke, 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
om 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 wat ze zeggen,
maar wees ook niet koppig en eigenwijs.*

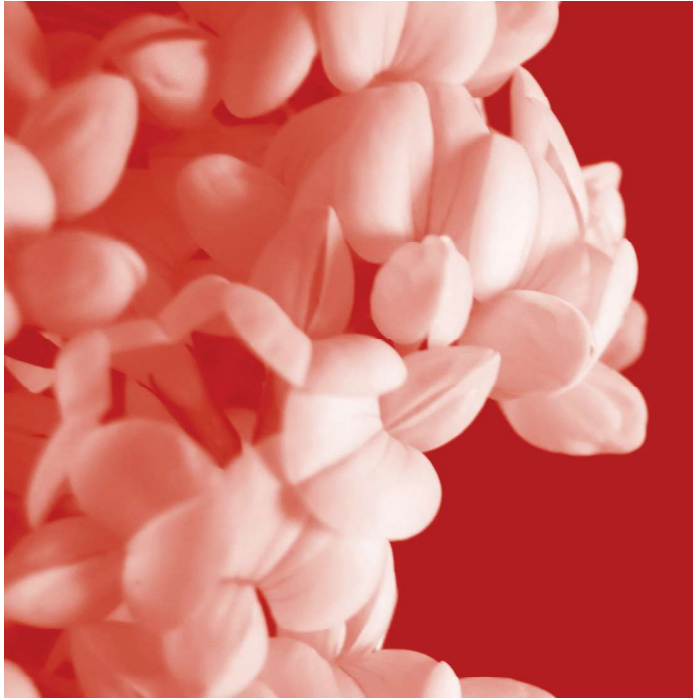
*Probeer een balans te ontwikkelen
tussen luisteren naar deskundigen
en luisteren naar je eigen lijf en leden.*

*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: 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 op het moment
dat je ze doet.
Begin te schrijven, te tekenen,
muziek te maken, te zingen,
te schilderen of iets anders
wat je nu hoop geeft of inspireert.
Creativiteit maakt je meer levend
in dit moment.



*Mindfulness meditatie kan enorm helpen
om 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 kan 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 zeelucht, de geur van thuis,
je lievelingen, nieuwe boeken, kleding
of iets wat 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,
weggooien, 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 er 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 jou wel aan
om zo nu en dan iets te doen
of te zeggen wat 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 geruststellen?
Misschien helpt het om te praten
over je angsten.
Misschien helpt het
om 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?



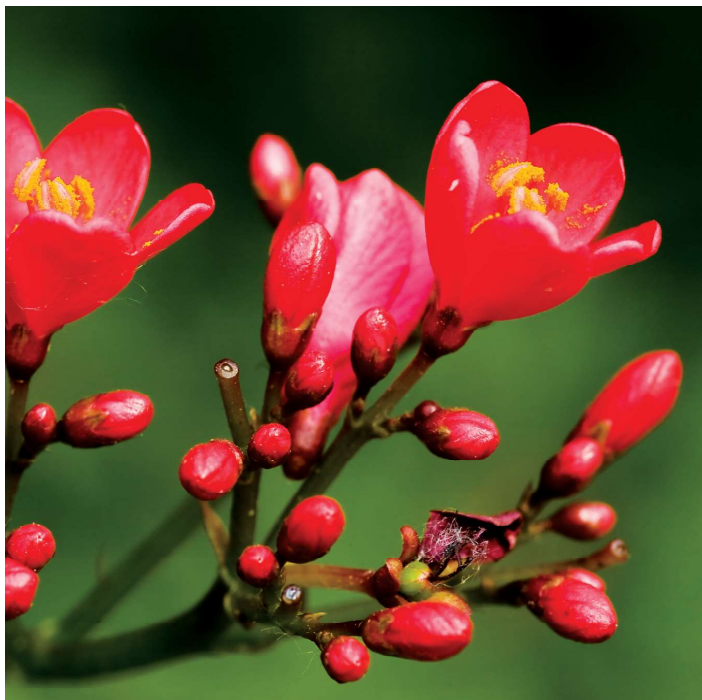
Heb je al nagedacht over je uitvaart?
Wil je begraven of gecremeerd worden?
Hoe zie je je afscheid?
Wil je delen van je lijf voor donatie afstaan?
Wil je je lichaam geven aan de wetenschap?
Of juist helemaal niet?
Wil je nog iets opschrijven, voorbereiden,
bespreken hierover?
Wie kan je hierbij helpen?



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?



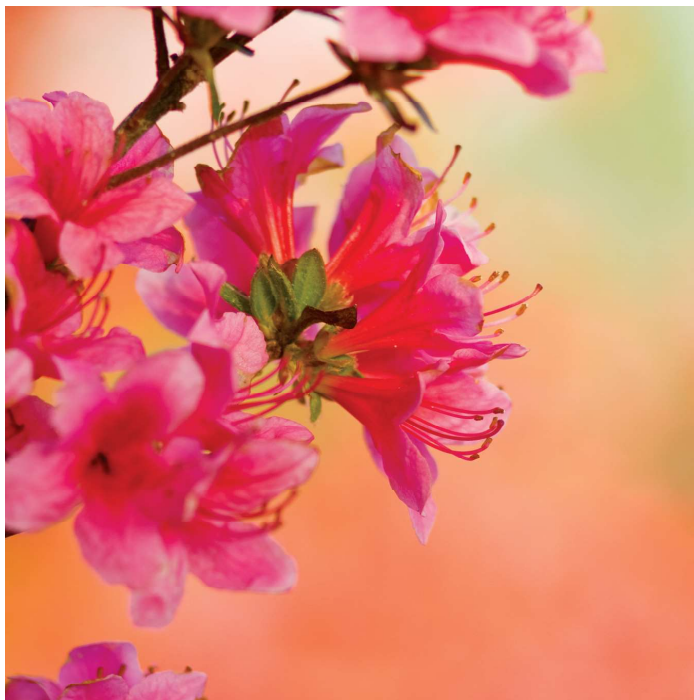
*Geeft spiritualiteit je nu troost
of juist niet?
Wat is heilig voor jou?
Waar geloof je wel en niet in?
Wat zou je willen geloven?
Welke spiritualiteit heb je nu nodig?*



*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.



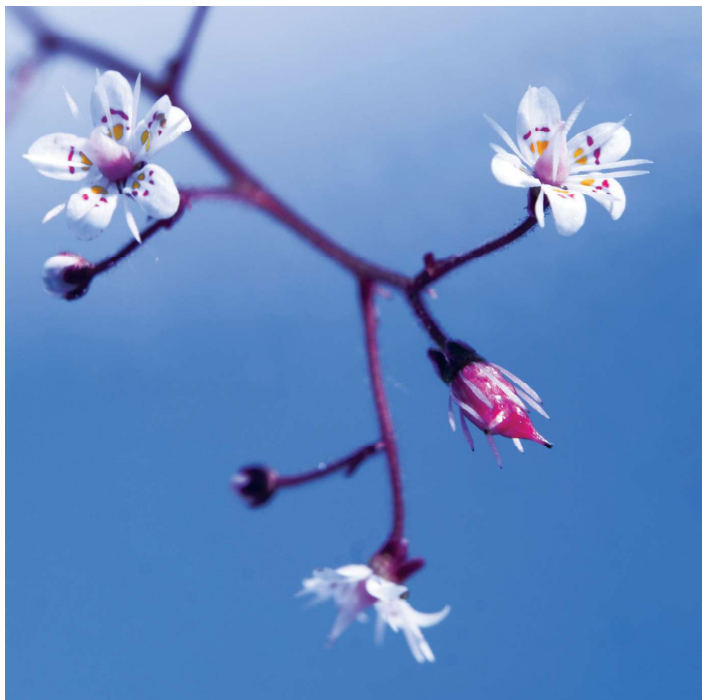
Jij leeft voort in de mensen
die je liefhebt en in de mensen
die jou liefhebben.
Liefde plant zaden van liefde in mensen.
Hoe meer je nu in staat bent
lief te hebben op jouw manier,
hoe meer zul je voortleven in de levenden.
Jouw liefde is het mooiste geschenk
dat bestaat.
Deel haar maar uit.



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.*



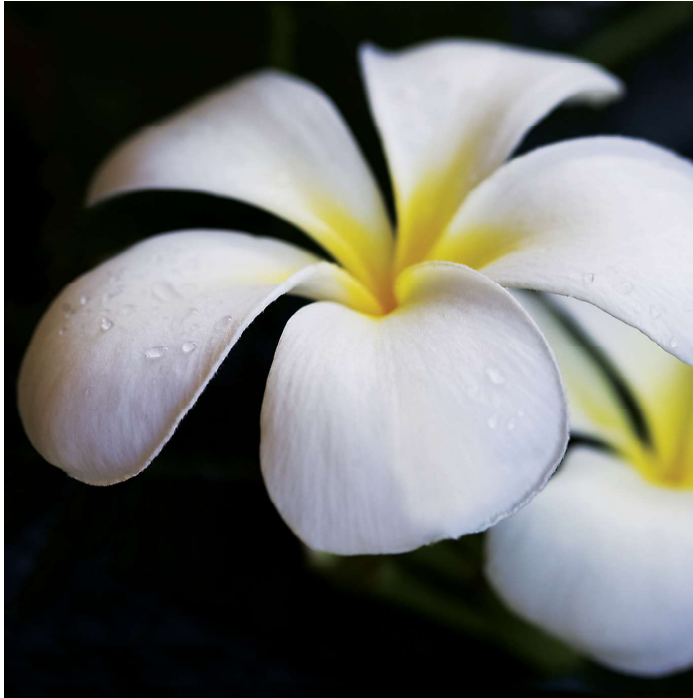
Wat heb je nog te doen?
Wat houdt je tegen?
Hoe kun je het alsnog doen?
Hoe kun je je daarbij aanpassen
aan de omstandigheden?
Wie kan je helpen?
Wie kan je aanmoedigen?
Doe het alsjeblieft nog.
Je leven is pas klaar, als het klaar is.



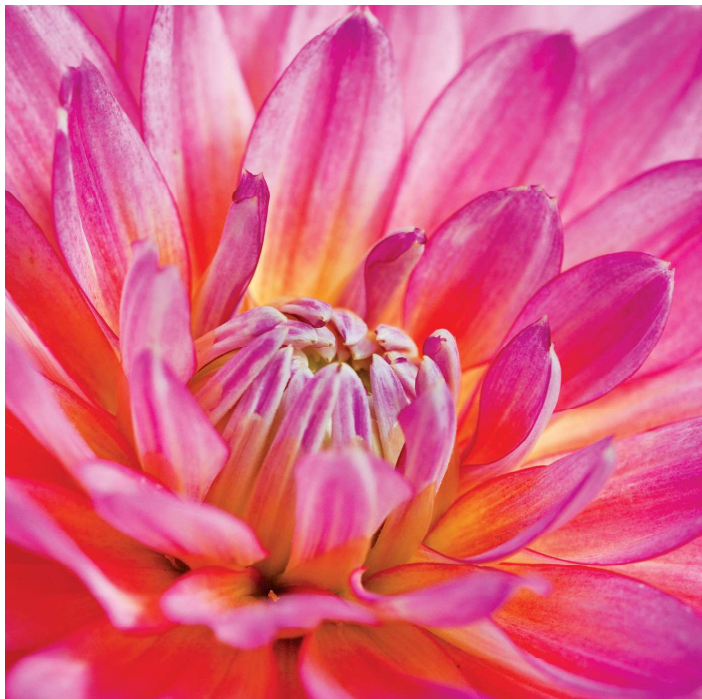
*Hou een weblog bij, of een dagboek,
of maak iedere dag een foto
van jezelf en je omstandigheden.
Ook de tijd die je rest is bijzonder
en heeft een bijzondere schoonheid.
Wie je nu bent is ontroerend en belangrijk.
Kun je dat een beetje koesteren?*



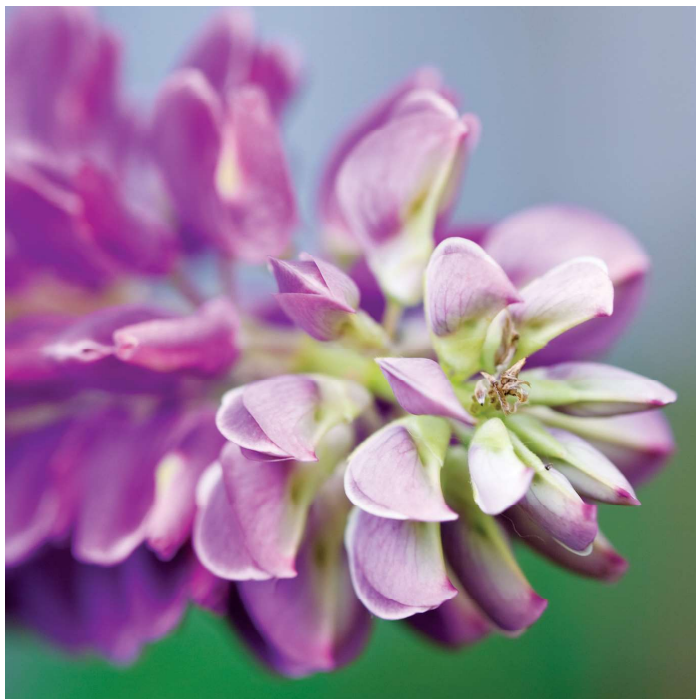
Soms zit geluk in hele kleine
en hele gewone dingen.
Waaruit bestaat jouw geluk?
Hoe kun je dat koesteren
en er zoveel mogelijk bewust van zijn
en ervan genieten?



Je kunt een dankbaarheidsdagboek beginnen.
Schrijf iedere dag 5 dingen op
waarvan je genoot, die je ontroerden,
die je dankbaar stemden,
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.



Kun je kleine, aangepaste minifeestjes vieren
met je geliefde, je kinderen of je vrienden?
Er zijn microfeestjes te bedenken.
Elkaar bellen en kusgeluiden maken.
Bellenblazen in bed.
Samen een liedje zingen.
Een 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 erover of film of tape
je ontdekkingen.
Onderschat niet hoe bijzonder
jouw huidige perspectief is
en hoe belangrijk.*



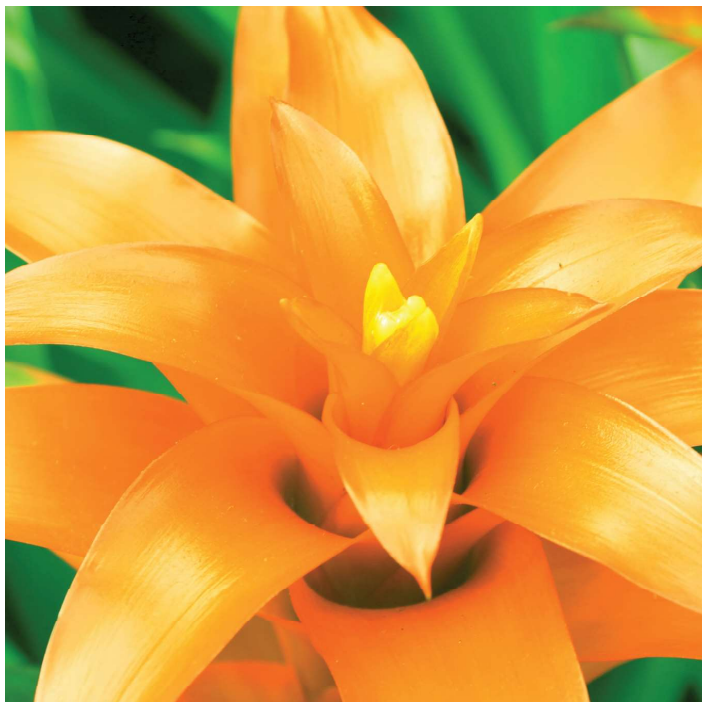
Wat is jouw favoriete moment van de dag?

Waarom?

*Probeer dat moment zoveel mogelijk
uit te breiden, te koesteren, te vieren.*

*Vind je het fijn om 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 als je je fysiek precies zo
zou voelen als nu?*

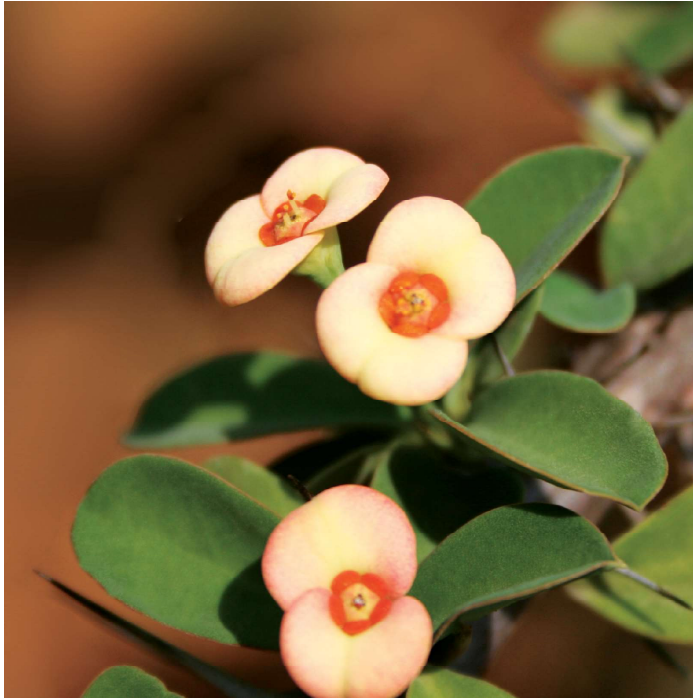
*Is de kennis over de waarschijnlijke afloop
een zware last voor je?*

*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 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 van het leven
die je graag achterlaat, loslaat, opgeeft?
Wat is er goed aan je naderende einde?
Kun je ergens ook opgelucht zijn over alles
wat je nu nooit meer hoeft?



Wat zou je allemaal met plezier
kunnen loslaten?
Mensen, verwachtingen, onechtheid, je geloof,
spullen, verplichtingen, eisen, oordelen, taken...
Hoe zou het zijn om dat allemaal nu al,
voordat je sterft, los te laten?
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 wilt nadenken.
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!*



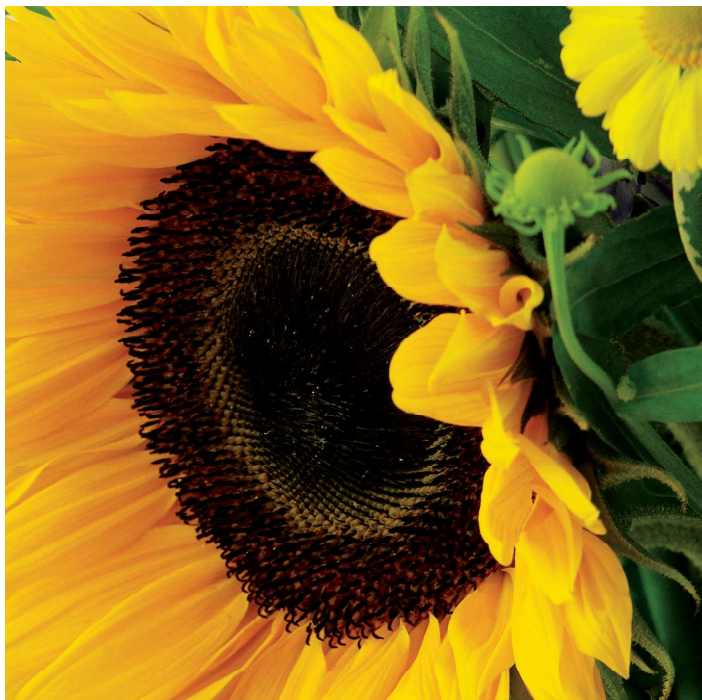
Je kunt liefde verstoppen in je huis
om gevonden te' worden na je dood.
Geef mooie brieven voor iedereen
aan een goede vriend.
Laat ze versturen na je dood.
Verstop lieve briefjes,
maak een mooi verhaal in je computer,
neem cassette bandjes op,
film iets, maak foto's, schrijf gedichten
en leg ze onder 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 ambities, 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
om 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...?'



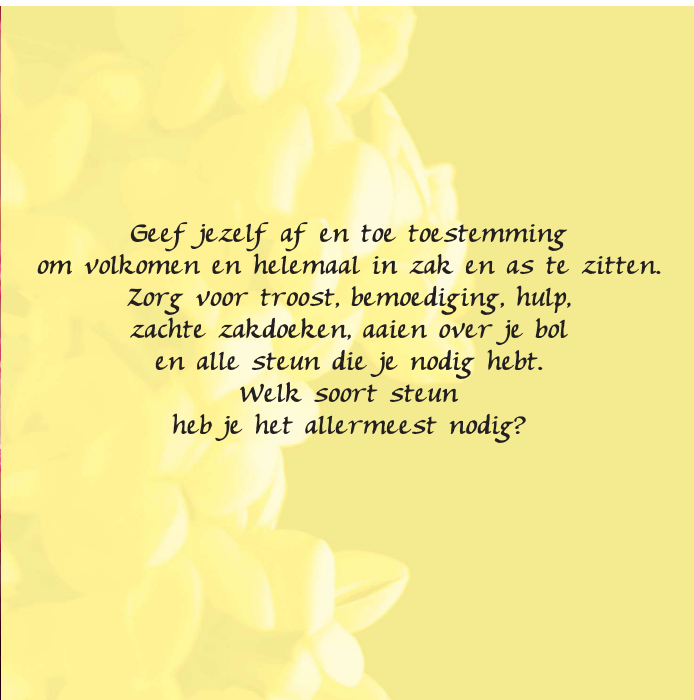
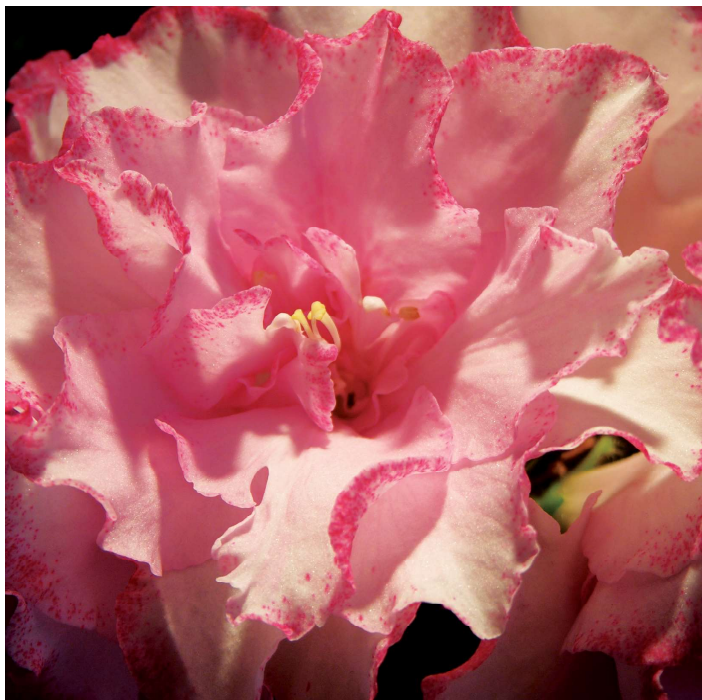
Wat is er nog ongezegd, ongedaan,
onvoltooid, weggestopt, niet rond?
Wat heb je laten liggen in het leven?
Kun je nu nog iets doen
om dat alsnog te vervullen?
Wie kan je daarbij helpen?
Misschien kun je ministapjes
in die richting zetten?



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?



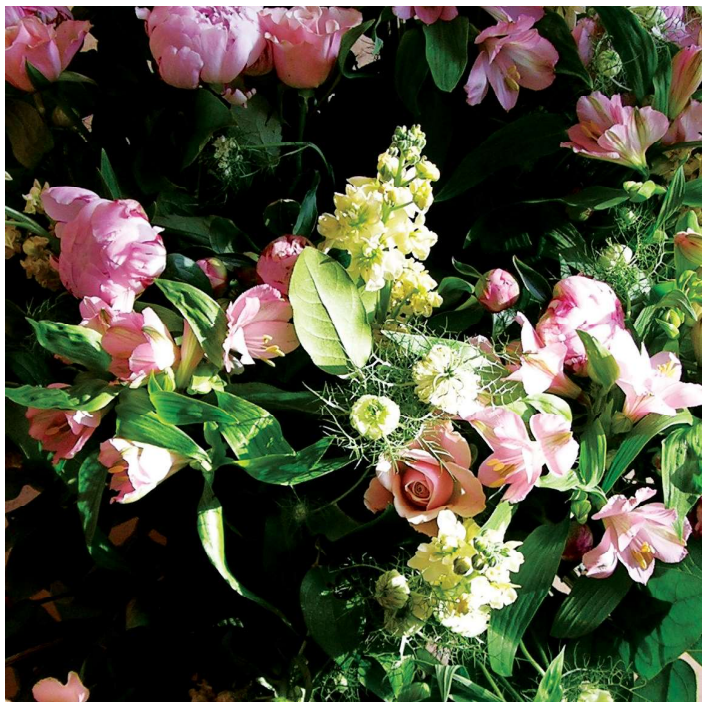
*Mij lijkt dood zijn niet zo erg,
maar doodgaan wel!
Ik ben bang voor lijden.
Wat vrees jij m.b.t. het proces
waarin je je bevindt?
Wat kun je doen
om geruststelling te vinden?
Wat kun je doen om veiligheid in te bouwen?
Welke voorzorgsmaatregelen
zou je willen nemen?
Stel dit niet uit.
Hoe eerder je 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
gebeuren om deze tijd zinvol te maken?*

A bright yellow background with a soft, out-of-focus pattern of white flowers, creating a bokeh effect.

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 allermeest nodig?



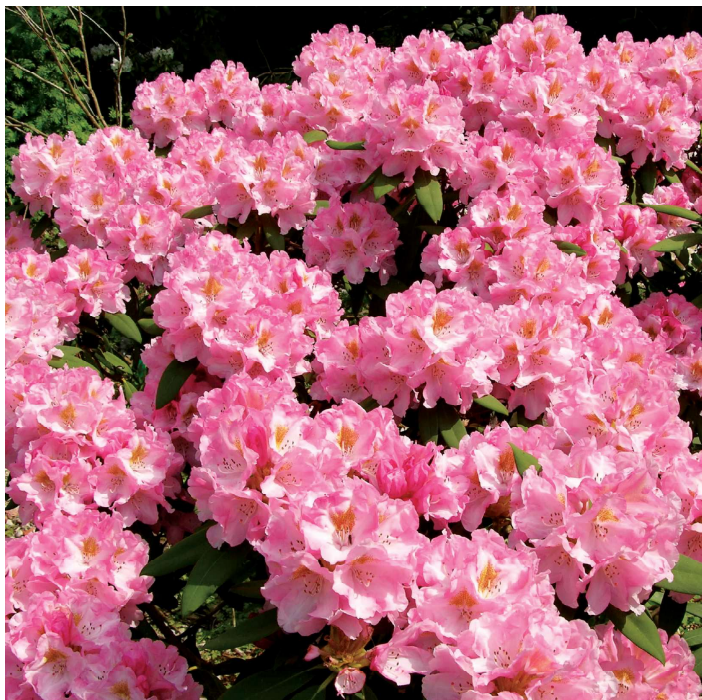
*Mij helpt het in lastige situaties
tegen mezelf te zeggen; 'Ik ben nu hier'.
Dat helpt als ik te veel pieker
over 'Dan', en 'Als', en 'Ooit',
en 'Als maar niet',
en 'Och wat zal er wel niet...'
Ook helpt het soms tegen mezelf te zeggen:
'Dit gaat voorbij'.
Alles heeft een begin, een midden
en een eind.
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 papier
en schrijft steeds deze zin op en vult hem aan:
'Ik neem afscheid van...'
Som 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
om 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.



*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 huilbuien die opluchten.
Humor. En al het andere dat je nodig hebt
en dat 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.*