

Reflecties over de Dood

Ayya Virañani

Samenvatting van een online Dhammatalk, 25 augustus 2024

Wanneer iemand van wie we houden overlijdt, is dat een diepgaande les voor ons allemaal. Het is zeldzaam dat we zulke duidelijke kansen krijgen om na te denken over de dood en zijn aanwezigheid in ons leven. Onze cultuur moedigt ons doorgaans niet aan om over de dood na te denken.

In het Theravada-boeddhisme is reflecteren over de dood een van de vier beschermende reflecties. De andere drie zijn contemplatie van de Boeddha, de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid (Metta), en contemplatie van het lichaam en zijn onaangename aard. Elk van deze reflecties werkt tegen een specifieke onheilszame mentale staat. Reflectie op de Boeddha bestrijdt twijfel en cultiveert vertrouwen. Contemplatie van het lichaam gaat in tegen hebzucht. Metta is het tegengif voor kwade wil. En reflectie op de radicale vergankelijkheid van de dood bestrijdt zelfgenoegzaamheid en wekt een besef van urgentie op. We moeten echter toestaan dat dit bewustzijn ons doordringt. Ik geef toe dat ik deze praktijk zelf vaak niet volledig omarm. Net als velen maak ik plannen voor de toekomst, in het besef dat ik op een dag zal sterven, maar ik ga niet diep in op die realiteit.

Soms schudden gebeurtenissen ons wakker uit deze zelfgenoegzaamheid, en herinneren ons aan de leringen over afhankelijk ontstaan: geboorte leidt tot wedergeboorte, en zo gaat de cyclus verder. We verliezen ons vaak in de betovering van het leven, maar gelukkig zien velen van ons het leven dieper in, met het besef dat het meer is dan alleen een streven naar plezier, bezit of jeugd. Dit besef kan diepgaand zijn. Tegenwoordig is het bijvoorbeeld gebruikelijk dat mensen cosmetische chirurgie of Botox-injecties ondergaan om er jonger uit te zien, wat een verlangen weerspiegelt om niet aan veroudering en de dood te denken. Maar nadenken over de dood is niet morbide. Voor de Boeddha was het zien van een lijk voor het eerst een goddelijke boodschapper die hem ertoe bracht zijn leven te veranderen en een diepere spirituele praktijk na te streven.

Het contempleren van de dood als een specifieke oefening, wanneer dit wordt gedaan met Metta en met bewustzijn van onze grenzen, kan leiden tot een diep begrip van vergankelijkheid, waardoor de geest zijn gehechtheden loslaat. Dit is de essentie van de beoefening: de vrijheid vinden die voortkomt uit het loslaten van onze verwachtingen over hoe de wereld zou moeten zijn. Dit brengt tevredenheid, gemak en uiteindelijk bevrijding.

Er is een verhaal uit de tijd van de Boeddha dat dit illustreert. De Boeddha bezocht eens een plaats genaamd Alavi en gaf daar een onderricht. Onder de aanwezigen was een jonge vrouw, de dochter van een wever. Ze nam het advies van de Boeddha ter harte en maakte het tot een dagelijkse gewoonte om over de dood na te denken. Een jaar later keerde de Boeddha terug, wetend door zijn alwetende visie dat haar geest door deze oefening gerijpt was. Hij wachtte tot zij arriveerde voordat hij begon te spreken. Toen ze dat deed, stelde hij haar een reeks ogenschijnlijk raadselachtige vragen:

"Waar kom je vandaan?" waarop zij antwoordde: "Ik weet het niet."

"Waar ga je naartoe?" Wederom zei ze: "Ik weet het niet."

"Weet je het?" Ze antwoordde: "Ik weet het niet."

"Weet je het niet?" En ten slotte zei ze: "Oh, ik weet het."

Het publiek was verbijsterd, maar de Boeddha legde uit dat zij zijn leringen diep had begrepen.

Toen haar werd gevraagd waar ze vandaan kwam, interpreteerde ze dit als een vraag over haar vorige levens.

Toen haar werd gevraagd waar ze naartoe ging, erkende ze de onzekerheid van wat er na de dood komt.

Toen haar werd gevraagd of ze het wist, gaf ze toe dat ze niet wist wanneer de dood zou komen.

Toen haar werd gevraagd of ze het niet wist, herkende ze de onvermijdelijkheid van de dood.

Haar antwoorden weerspiegelden een diep begrip van vergankelijkheid, en terwijl de Boeddha sprak, bereikte ze minstens het eerste stadium van verlichting. Dit verhaal benadrukt het belang van het beseft dat ons leven voorbijgaand is, en dat het essentieel is om na te denken over hoe we onze tijd gebruiken.

De oefening om de dood te herinneren gaat niet over morbide worden, maar over het wakker worden voor de realiteit dat onze tijd beperkt is. Dit beseft kan nuttig zijn als het benaderd wordt met mededogen en balans. Het is belangrijk om vriendelijk te zijn voor onszelf, om onszelf niet streng te beoordelen over hoe we onze tijd doorbrengen, maar om onze geest zachtjes richting wijsheid en loslaten te sturen. Zelfs in de kleinste momenten hebben we de keuze om onze geest te neigen naar hebzucht, afkeer en illusie, of naar hun tegenpolen: geen hebzucht, geen afkeer en geen illusie, die geworteld zijn in wijsheid en mededogen.

Het mooie van deze praktijk is dat het zich uitstrekt voorbij formele meditatie naar elk aspect van ons leven. Of we nu wandelen, thee drinken, of gewoon bewust zijn, we kunnen ons herinneren dat onze tijd voorbijgaat en overwegen hoe we willen leven.

We moeten echter ook letten op onze grenzen. Niet iedereen is comfortabel met deze contemplatie, en het kan overweldigend zijn. Als het te veel wordt, is het belangrijk om onze aandacht te verleggen naar Metta, zodat we ons geleidelijk kunnen openstellen voor deze waarheden.

Jaren geleden had ik de kans om Varanasi te bezoeken, een stad vol leven en dood. Ik bracht tijd door bij de crematieplaatsen, waar families hun geliefden brengen om gecremeerd te worden aan de oevers van de Ganges. De ervaring was zowel diepgaand als uitdagend. De eerste dag was het interessant. De tweede dag een beetje moeilijker. De derde dag was het behoorlijk pijnlijk. Tegen de vierde dag vond ik het bijna ondraaglijk en koos ik ervoor om niet terug te keren. Dit leerde me het belang van het kennen van onze grenzen en het niet te snel confronteren met deze realiteiten.

Reflecteren op de dood kan ons ook openen voor de schoonheid van mededogen. Weten dat we allemaal met de dood te maken hebben, kan ons medeleven voor anderen verdiepen. Het herinnert ons eraan om vriendelijk te zijn voor onszelf en anderen, met het begrip dat we allemaal door hetzelfde vergankelijke bestaan navigeren. Dit beseft kan ons inspireren om met mededogen te handelen, of het nu gaat om het worden van orgaandonor of simpelweg vriendelijker zijn voor onszelf en anderen.

Uiteindelijk brengt het contempleren over de dood ons terug naar de Dhamma, de leringen die ons naar ontwakken en bevrijding leiden. Het is een toevluchtsoord dat ons beschermt tegen de cycli van wedergeboorte. Levend zijn betekent dat we op een dag zullen sterven - niemand ontkomt hieraan. Toch is deze reflectie niet bedoeld om somber te zijn, maar om ons te inspireren om te leven met wijsheid, mededogen en een dieper begrip van de kostbaarheid van ons leven.

Dank u voor uw vriendelijke aandacht.