

Een jaar leven alsof het je laatste is

Pfff... Ik trap me suf maar kom niet echt vooruit. Zo hard waait het nou toch ook weer niet? Toch ben ik buiten adem en stap af. Vreemd, ik voel me gejaagd en vertraagd tegelijk. Ongerust puzzelend wat er met me aan de hand is, loop ik het laatste stukje met mijn fiets aan de hand naar mijn praktijk in de Beurs van Berlage. Ik zet mijn fiets in de stalling en neem de trappen in stukjes. Ik sta af en toe even stil om op adem te komen, terwijl ik normaal moeiteloos en vlot naar boven loop. 'Raadpleeg direct je huisarts,' lees ik wanneer ik 'benauwd, bonzend hart' opzoek via Google. Ik bel en krijg mijn eigen huisarts gelukkig snel aan de lijn. Ik vertel haar kort wat ik meemaak en hoe ik me voel. "Kom nu gelijk hierheen, niet fietsen, neem een taxi," zegt ze betrokken en duidelijk. Ik neem de tram. "Ik zie het al, ik bel een ambulance," zegt mijn huisarts na een minuutje metingen doen. Even later staan een ambulancebroeder en -zuster in neon-geelgroene outfits in de behandelkamer. Met een draagbaar ECG-apparaat wordt een hartfilmpje gemaakt. "Uw hartritme is ernstig verstoord en versneld en blijft steken in dit ritme. We leggen u op de brancard en brengen u naar het ziekenhuis." Ik word het pand uitgereden en in de ambulance geschoven. Met een mix van angst, verbazing en avontuur, zoef ik op mijn rug door de stad.

ONZE EERSTE ONTMOETING

Negen maanden eerder. Ik zit in een Zoom-meeting met drie vrouwen die ieder al vele jaren een bewust-zijnspad lopen. Het is de start van onze jaargroep 'Een jaar leven alsof het je laatste is.' De gedeelde motivatie om deze jaargroep te doen is ons eigen sterven dichtbij te brengen. We willen deze onbewuste afweer doorbreken en meer leren over dit onvermijdelijke laatste deel van ons leven. We willen ook verhelderen en uitwisselen wat voluit leven is voor eenieder van ons. In deze eerste ontmoeting merken we dat we allerlei vragen hebben over bewust sterven en bewust leven. Zoals: Wie of wat sterft er nu eigenlijk? Wat is de relatie tussen ons vergangelijke leven en onze tijdloze Zijnsaard*? Welke doodsangsten sturen ons doen en laten aan? Ik merk hoe iets diep in mij blij en geïnteresseerd opveert. Ik heb echt zin in deze existentiële vragen en in de start van dit avontuur dat we met elkaar aangaan. De anderen zijn ook enthousiast en diepgaand gemotiveerd. Er komen in deze groep ook veel relevante kwaliteiten en deskundigheid bij elkaar. Twee van hen hebben bijvoorbeeld jarenlange ervaring met het begeleiden van stervenden in de palliatieve thuiszorg. Een terrein wat mij nagenoeg onbekend is.

STEPHEN LEVINE

Leidraad bij deze jaargroep is het boek van Stephen Levine, *A year to live*. Stephen Levine (1937-2016) was een Amerikaanse meditatieleraar, boeddhist, schrijver en hij was twintig jaar actief als stervensbegeleider in een hospice. De Nederlandse titel van het boek is *Een jaar leven alsof het je laatste is*. Het is een boeddhistische gids over bewust sterven en bewust leven. Het richt zich op het volledig omarmen van vergankelijkheid en angsten voor de dood, alsook een bewuste visie op tijdloosheid en grondeloosheid. Het doel is om een bewust, dankbaar en authentiek leven te leiden door te doen alsof je nog maar één jaar te leven hebt. Het boek bevat oefeningen, meditaties en een opzet van het jaarprogramma dat we gaan volgen.

In het hospice deed Levine belangrijke ontdekkingen. Hij zag dat bijna alle mensen die hij begeleidde, jong en oud, totaal niet voorbereid waren op hun dood noch bekend waren met het stervensproces. Hij zag ook tevreden mensen die hun leven voluit geleefd hadden op hun eigen manier. Maar hij zag vooral veel ontkenning, schrik en spijt. Een ontkenning van de dood, zelfs wanneer deze heel nabij is, angst voor overgave aan het stervensproces en spijt van onbewust, uitgesteld, niet geleefd leven. Hij ontmoette ook mensen die dichtbij de dood te horen kregen dat ze waarschijnlijk nog een jaar of zo in leven zouden kunnen blijven. Hij was verrast dat velen van hen een soort bewustzijns-boost maakten. Ze werden wakker geschud door hun aan-

hoe bewust we ook leven, onze verslavende gewoontes kapen onze aandacht

staande sterven en wisten opeens precies waar ze aandacht aan wilden besteden. Ze konden hoofd- en bijzaken beter onderscheiden, verzoenden zich met onvoltooide kwesties in zichzelf en pakten onaffe zaken met anderen op. Ze omringden zich bewuster en dankbaarder met hun dierbaren en konden meer genieten van elke ontmoeting en elke ervaring. Dit contrast van ontkenning en bewust beleven van de laatste levensfase heeft Steven Levine gemotiveerd om het boek *A year to live* te schrijven en een gelijknamig jaarprogramma op te zetten. Niet alleen voor stervenden maar ook voor mensen die midden in hun leven staan. Juist als je wellicht nog jaren en jaren leeft, kun je jezelf een groot en waardevol geschenk geven door een jaar te leven alsof het je laatste is.

ONZE EERSTE GROEPSDAG

Een maand na onze eerste onlinebijeenkomst ontmoeten we elkaar live. We hebben van tevoren reflectieverslagen met elkaar gedeeld en al veel uitgewisseld via onze WhatsApp-groep. Zoals interessante speelfilms en YouTube-filmpjes over bewust leven en bewust sterven. Ervaringen over enkele dichtbijge sterfgevallen en hoe we ons hiertoe verhouden. We delen onze dankbaarheid voor de kleine en grote parels die elke dag brengt. We hebben geïfend met bewust in slaap vallen en wakker worden met het besef dat dit onze laatste dag zou kunnen zijn. Maar we zijn ook eerlijk hoe de dagen door onze vingers glijpen. Hoe bewust we ook proberen te leven, onze verslavende gewoontes kapen vaak onze aandacht en zo verstrooien we onze tijd op aarde.

Tijdens deze livedag gaan we snel de diepte in. We worden via een meditatie en visualisatie begeleid om ons voor te stellen dat we daadwerkelijk gaan sterven. We worden uitgenodigd om te gaan liggen en te ontspannen.

Een paar regels uit deze stervensmeditatie:

Je ligt hier en je weet dat je binnenkort gaat sterven. Je hebt al een aantal dagen niets meer gegeten en gedronken. Voel hoe ziek je bent, hoe genoeg het is, hoe je laatste uren zijn aangebroken, hoe je misschien ook verlangt om dit leven te verlaten.

Ontspan. Zie waar je ligt. Lig je in een hospice? Lig je in je eigen huis, in een aangepast bed? Zie wie er bij je zijn en hoe dat voelt voor jou.

Je kunt je verantwoordelijkheden loslaten. Alles is geregeld. Je hebt vergeven en bent vergeven. Je kunt en mag gaan.

Je kunt je lichaam niet meer bewegen, je lichaam voelt al meer en meer als een omhulsel dat je achter gaat laten. Tegelijkertijd is er een subtiel lichtlichaam dat op een natuurlijke wijze straalt.

Je adem hapert. Je ademt je laatste adem uit en je laat alles achter. Je lost op als ruimte in ruimte. Je lost op als licht in licht.

WAARDE EN WIJSHEID VAN AANDACHT VOOR STERVEN

Vele spirituele tradities beschouwen het bestuderen

van vergankelijkheid en je voorbereiden op de dood als een van de hoogste vormen van wijsheid. De Boeddha zei bijvoorbeeld: “Van alle voetstappen zijn die van de olifant de indrukwekkendste. Van alle contemplaties zijn die over de dood de belangrijkste.” Deze uitspraak van de Boeddha is in lijn met de *preliminaries*, een serie essentiële voorbereidende oefeningen van het Tibetaans boeddhistische pad. De *preliminaries*, ofwel ‘ngöndro’ (ngön = before, dro = to go) in het Tibetaans, vormen een reeks fundamentele oefeningen die een essentiële basis leggen voor het diepere spirituele pad. Ze zijn bedoeld om de geest te zuiveren en het hart te openen, zodat de beoefenaar zich optimaal kan motiveren en voorbereiden. De *preliminaries* zijn ook bekend als *The Four Thoughts that turn the Mind to the Dharma*. Het omvat contemplaties over:

- 1 De kostbaarheid van dit mensenleven
- 2 De Vergankelijkheid en dood
- 3 De wetten van karma (oorzaak en gevolg)
- 4 Het inherente lijden van samsara.

Vanuit boeddhistisch onderricht zijn er voor elk van deze vier onderwerpen specifieke overdenkingen die je regelmatig, stelselmatig en langdurig je volle aandacht geeft. Ook vanuit de westerse klassieke oudheid wordt aangeraden om je bewust te zijn van je eigen sterfelijkheid en de tijdelijkheid van het leven. ‘Memento mori’ bijvoorbeeld is een Latijnse uitdrukking die letterlijk vertaald kan worden als ‘denk aan de dood’ of ‘gedenk dat je zult sterven’. Deze traditie komt uit het oude Rome en werd later overgenomen door verschillende filosofische stromingen en het

christendom. De memento mori-traditie is, wat ik ervan begrijp, ook een vorm van realisme dat de dood een onvermijdelijk onderdeel is van het menselijk bestaan. Door dit bewustzijn worden mensen aangeemoedigd om betekenisvolle relaties op te bouwen en zich dagelijks te oriënteren op wat echt van waarde is: naastenliefde, spirituele realisaties, wijsheid, je unieke weg in het leven bewandelen en volop te genieten van jouw leven vandaag. Zo gaan ‘memento mori’ en ‘carpe diem’ pluk de dag, hand in hand.

REALISATIES OP DE HARTBEWAKING

Deze wijsheid komt in mij op wanneer ik acht maanden later op de hartbewaking lig. Mijn lijf zit vol stickers, elektroden en draden naar bliepende en zoevende kastjes. Schuin achter mij zie ik een paar monitoren die mijn hartritme en andere waarden lichtend weergeven. In een ader van mijn linker onderarm druppelt via een infuus een bètablokker. Ik word af en aan bezocht door verplegers. De een betrokken en geïnteresseerd, de ander relaterend met Amsterdamse grapjes: “Komt goed meneer, we hebben hier alle reserveonderdelen liggen.” Nog weer een ander wat laconieker, gewoon aan het werk. Is de diepe rust die ik voel een vrucht van mijn pad, een afgeschakelde vorm van schrik of een onvermijdelijke overgave aan niet-weten? Wellicht een beetje van alles. Ik realiseer me dat ik dit nu echt meemaak, in dit ‘een jaar leven alsof het je laatste is’. Zo kan het dus gaan. Mijn leven, ieders leven, kan zo voorbij zijn. Er komt een andere boeddhistische aanwijzing in me op die me eerder dit jaar raakte. ‘De dood kan plotseling komen en dan is er geen

het besef van de naderende dood doet alles glanzen

tijd meer voor een goede voorbereiding.’ Ik ervaar nu zo direct de waarde en rijkdom van dit jaar waarin ik al zoveel heb gelezen en uitgewisseld over vergankelijkheid en de onvermijdelijkheid van sterven. Als ik ga, ga ik tenminste niet totaal onvoorbereid.

Mijn zus belt om te vragen hoe het met me gaat en wat ze voor me kan doen. Ik voel haar betrokkenheid en ook de schrik en bezorgdheid in haar stem. Na het gesprek blijf ik vooral dankbaarheid voelen. Dankbaar voor haar liefde en voor alle lieve mensen in mijn leven. Ik ben ook dankbaar voor mijn pad van verlichte levenskunst. Gedurende ruim dertig jaar heeft mijn beoefening zijn weg gevonden naar elke vezel van mijn wezen. Dank je wel, drie juwelen. Dank je wel Hans Knibbe en leraren van alle tijden, dank je wel oneindige rijkdom van de leer, dank je wel alle medepadlopers en groepen waar ik deel van uitmaak en van heb uitgemaakt. Terwijl ik ontroerd volschiet, neurie ik de mantra’s van Avalokiteshvara* en Padmasambhava*. Door de mantra’s voel ik spontaan compassie voor alle mensen die in ziekenhuizen liggen. Ik verbind me met deze mensen en met alles wat er mogelijk door hen heen gaat. Ik wens iedereen bewustzijn van tijdloos Zijn en van vergankelijk leven. Ik wens iedereen voluit leven inclusief aanwezig zijn bij lijden. Ik wens ieder mens toe om zonder spijt te kunnen sterven.

SPIJT

Stephen Levine kwam in het begeleiden van stervenden veel spijt tegen. Hierin staat hij niet alleen.



De Australische palliatieve verpleegkundige Bronnie Ware¹ beschrijft in haar boek *The Top Five Regrets of the Dying* de vijf belangrijkste spijtthema's waar haar patiënten mee kampten:

- 1 Had ik maar meer mijn eigen weg gekozen en niet het leven geleid dat anderen van mij verwachtten.
- 2 Had ik maar meer ruimte genomen en niet zo hard gewerkt.
- 3 Had ik mijn gevoelens maar vaker getoond en uitgesproken.
- 4 Had ik mijn vriendschappen maar meer verzorgd.
- 5 Had ik mijzelf maar meer toegestaan om gelukkig te zijn.

Het lezen en tot me door laten dringen van deze spijtthema's wijst me ook weer direct de weg waar dit 'Een jaar leven alsof het je laatste is,' voor mij over gaat. Me herinneren wie ik ten diepste ben. De tijdsloosheid en houvastloosheid als de diepste, lege en liefdevolle zijnswerkelijkheid van Gewaarzijn*. En ondertussen hierdoor niet doen alsof ik het eeuwige leven heb. Mijn waardevolle leven leven. Vandaag leven, nu leven, wakker zijn, mijn waarden herinneren, moedig zijn en niet de waan van de dag en de angst laten regeren.

BIJEENKOMST OVER ANGST

Terug naar mijn jaargroep. In onze volgende ontmoeting delen we onze angsten met elkaar. Grote gemene deler blijkt te zijn dat het voor ons niet zo

1 Bronnie Ware, *The Top Five Regrets of the Dying*, Hay House, 2011. Nederlandse titel: *Als ik het leven over mocht doen - Een jonge vrouw op zoek naar de vijf belangrijkste levenslessen*.

makkelijk is om dieper door te dringen in lagen van angst. Ik herken zelf wel allerlei dagelijkse angsten. Bang om te laat te komen. Bang dat mijn kat weer van het dak gevallen is wanneer ik hem niet kan vinden. Maar waar ben ik nou ten diepste bang voor?

In het boek van Stephen Levine worden angsten opgesplitst in angst voor de dood, angst om te sterven en angst voor de angst. Hoewel deze indeling niet nieuw voor me is, is het toch leerzaam. Angst voor de dood houdt me in het dagelijks leven niet zo bewust bezig, terwijl het onbewust waarschijnlijk veel van mijn doen en laten aanstuurt. Angst voor het sterven, voor heel ellendige vormen van sterven, ken ik wel. Bijvoorbeeld om tijdens een wandeling in een spelonk te vallen en daar in een donkere diepte klem komen te zitten en niemand die dit weet of hoort. Of gemarteld worden en gek worden van angst met een zak over mijn hoofd en dan stikken. Of juist net niet stikken en in deze paniek moeten blijven. Ja, dit leeft in mij. Eigenlijk zijn dit gedachten die resoneren met een onduidelijke terugkerende angst. Een paar keer per jaar voel ik, meestal 's nachts, een grote angstgolf. Die neemt me dan zomaar over. Van compleet afwezig tot en met compleet overspoelend. Binnen de jaargroep wisselen we uit hoe we met onze angsten om kunnen gaan.

HEIDEGGER

Dit rijke jaar opent bron na bron voor mij. Zo stuit ik ook op Martin Heidegger, een invloedrijke Duitse filosoof. Heidegger heeft diep nagedacht over de relatie tussen de mens en de dood. In zijn werk *Sein und Zeit* (1927), onderzoekt hij hoe de dood een cen-

trale rol speelt in het begrijpen van ons menselijke bestaan.

Het besef van de naderende dood doet alles glanzen. Allerlei vanzelfsprekendheden worden in dit licht plotseling heel bijzonder.

Dit citaat is een reflectie van Heideggers filosofie die toont dat de confrontatie met onze eigen eindigheid ons helpt om de wereld en ons leven op een diepere en meer betekenisvolle manier te ervaren. Volgens Heidegger leven mensen doorgaans in een toestand die hij 'Verfallen' noemt, waarin ze opgaan in de dagelijkse routines en de wereld om hen heen zonder echt na te denken over hun eigen existentie. De confrontatie met de dood, of het 'Sein-zum-Tode', haalt ons uit deze vergetelheid. De 'naderende dood' maakt ons bewust van de eindigheid van ons bestaan, waardoor elk moment en elke ervaring een frisse, bewuste straling krijgt. Dit kan ons helpen om het leven intenser en bewuster te leven.

BARDO-WORKSHOPS

Ik ben stervende. Samen met een stuk of tien anderen liggen we op matrasjes in een halfdonkere zaal. We hebben ons opgegeven voor twee 'bardo-weekenden'. Bardo is een Tibetaanse term die tussenstaat of overgang betekent (bar = tussen en do = staat of hangende). Het is zowel een conceptueel als essentieel grondbegrip dat elke dag en in elk moment aanwezig is. We zijn continu in transitie, in bardo. Het verleden is geweest, de toekomst heeft zich nog niet aangediend en het hier en nu is niet te pakken. Door deze weekenden en door het bestuderen van diverse bron-

nen is het woord bardo veel meer voor mij gaan leven. Vanuit onwetendheid associeerde ik bardo alleen met reïncarnatie. Ik haakte dan af omdat dit een deel van het boeddhisme is waar ik niet zoveel mee kan en wat ook niet geïncorporeerd is in het pad van Zijnsorientatie. Ik begon daarom wat sceptisch aan deze weekenden maar vond ze uiteindelijk heel verrijkend. Het begrip bardo omvat veel meer dan de visie over het leven na dit leven. Het voert te ver om nu een compleet overzicht van de zes bardo's te geven. Dat is een artikel op zich. Maar ik deel wel graag een ervaring uit deze workshops. We worden meegenomen in de teksten uit het Tibetaanse dodenboek (*Bardo Thödol*). We liggen veelal in savasana, oftewel de lijkhouding, en we worden uitgenodigd om ons te laten raken door de teksten. Ik merk gaandeweg hoe inspirerend en verrassend herkenbaar deze teksten voor me zijn. Hierbij een klein stukje:

Verwacht geen geboorte, geen dood, geen bestaan, geen verandering.

Want er is in werkelijkheid niets dat geboren kan worden, noch iets dat kan sterven, noch iets dat kan bestaan of veranderen.

Herken de leegte van jouw eigen leegte.*

Dat is je ware aard.

Je eigen bewustzijn is een leegte met grenzeloos vermogen.

Onbelemmerd, schitterend en gelukkig in zijn volledige bewustzijn.

Dit is de staat van bevrijding en verlichting.

Later ontdek ik dat het Tibetaanse dodenboek in de achtste eeuw is geschreven door Padmasambhava.

De herkenbaarheid van de teksten valt op zijn plaats. Padmasambhava is namelijk als historische leraar en representant van de Tibetaans boeddhistische lineage centraal aanwezig in de inspiratie en retraites van de school voor Zijnsoriëntatie. Padmasambhava is hier stevast present als boeddhabeeld, als mantra en via andere inspirerende teksten die aan hem toegeschreven worden.

ONGEWIS

Een halfjaar later lig ik dus in het ziekenhuis op de hartbewaking. Het is midden in de nacht. Ik heb even geslapen en tref mezelf nu gelaten en gespannen in deze bardo aan. Houvasteloos aanwezig terwijl mijn *mind* zich hecht aan mogelijke uitkomsten. Wat gaat het worden? Slaan de bètablokkers aan of is er morgen een cardioversie (een elektrische stroomstoot) nodig om mijn hartritme te herstellen? Is er nog iets ernstiger aan de hand met me? Kan ik mijn mooie werk voortzetten? Best onzeker en spannend allemaal. Even later komt een verpleegster bij me langs. “Goed nieuws meneer, uw hartritme heeft zich weer hersteld. Fijn hè, morgen kijken we verder. Probeer nog maar even wat te slapen.”

De volgende ochtend in het ziekenhuis is de spanning uit de lucht. Een verpleger verwijdert alle draden en stickers met contactpunten. De verplegers en artsen van de hartbewaking zijn vriendelijk maar begrijpelijkerwijs ook minder aanwezig bij me. Na nog wat obligate controles en vervolgafspraken maken mag ik in de loop van de ochtend naar huis. Hoe gewoon het voor de verplegers lijkt te zijn, hoe

bijzonder het voor mij is. Deze dag en nacht in het ziekenhuis heeft me een bijzondere shift gegeven. Ik ga straks weer met een gezond kloppend hart naar huis en dat is opeens een groot cadeau.

EEN JAAR LEVEN ALSOF HET JE LAATSTE IS

Wat een rijk verdiepend jaar! Sterven en dood was een blinde vlek op mijn pad, een onbekend en onbeminnd terrein. In plaats van onbewust terug te deinzen heeft sterven nu mijn belangstelling en juist aantrekkingskracht gekregen. Enkele nabije dierbaren in mijn familie zijn afgelopen zomer overleden. Hun sterven heb ik veel nabijer en voller beleefd. Ik voel me oprechter betrokken bij de rouwenden die achterblijven. Mijn dagelijks leven heeft meer glans gekregen. Ik realiseer me vaker hoe kostbaar iedere

dag is dat ik leef. Ik voel me nog meer een geluksvogel en sta vaker stil bij wat ik werkelijk wil. Ik voel me verbonden met wat er om me heen plaatsvindt en ga er spontaner mee

om. Zowel in de natuur als in de stad. Blijdschap overvalt me vaak als ik aankom op het Centraal Station in Amsterdam. Ik zie de leegte, het licht en het wonder in iedere verschijning. Als ik op straat loop en al die kleurrijke jonge mensen zie lopen, zie ik ze vaak ook oud en stervend. En bij ouderen zie ik ze weer als kind en eigenzinnige pubers. Ik maak vaker spontane korte praatjes met onbekenden. Ik sluit op mijn eigen manier de wereld in mijn hart.

In de laatste maanden van mijn ‘nog een jaar te leven,’ krijg ik het aanbod om mee te werken aan het geven van een studiedag over sterven. Ik ben blij dat

Ik realiseer me vaker hoe kostbaar iedere dag is dat ik leef

op deze manier mijn aandacht voor bewust leven en bewust sterven zo een concreet vervolg krijgt. Ondertussen heb ik hier zelf een vervolg aan gegeven door 'nog een jaar te leven'-jaargroepen te geven. Ik ervaar het als een groot cadeau en voel me helemaal op mijn plek om als leraar studenten een jaar mee te nemen in dit inspirerende thema.

BUITENGEWOON DAGELIJKS LEVEN

Vlak voor het ziekenhuis is een tramhalte. Ik stap in de eerstvolgende tram 13 en neem plaats tussen een bonte verzameling reizigers. Iedereen op zijn eigen wijze onderweg. Ik zit te stralen. Elke cel in mijn lijf jubelt van dit gewone ritje door de stad. Een oude man merkt mijn brede grijns op en beantwoordt deze met een contactvolle blik en glimlach. Zonder woorden zien en verwelkomen we elkaar.

OPZET VAN HET PROGRAMMA 'EEN JAAR LEVEN ALSOF HET JE LAATSTE IS'

- Motivatie verhelderen om aan dit jaarprogramma deel te nemen.
- Angsten onderzoeken en hoe hiermee om te gaan.
- Meditaties over omgaan met grondeloosheid en houvasteloosheid.
- Wat en wie leeft en sterft er nu eigenlijk? Zelf en zelfloosheid onderzoeken.
- De zes bardo's. De realiteit van het verkeren in een tussengebied.
- Leren omgaan met ziekte en pijn, op je gemak met ongemak.
- Uitwisselen van leerzame en inspirerende

boeken, filmpjes en documentaires over bewust sterven en bewust leven.

- Vijfdaagse retraite over vergankelijkheid en tijdloosheid.
- Reflectie op de kostbaarheid van dit mensenleven. Wat zijn de meest wezenlijke waarden in jouw leven? Waar is bij jou de tijd rijp voor? Keuzes maken die hierbij passen.
- Een levensoverzicht maken, waarbij je dankbaar bent over je leven en onaffe zaken passende aandacht geeft.
- Voorbereiding op het daadwerkelijke afscheid. Hoe wil je sterven? Waar en met wie wil je zijn in je laatste dagen en uren?
- Wat heb je voor visie en verlangens over de tijd na je sterven?

Literatuur

Chödrön, P., *Elk einde een nieuw begin*, Ten Have, 2023.
Knibbe, H., *Retraite aantekeningen*, 2023-2024.
Levine, S., *Een jaar leven alsof het je laatste is*, Servire, 1997.
Ponlop, D., *Mind Beyond Death*, Snow Lion, 2007.
Sogyal Rinpoche, *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*, Servire, 2000.
Trungpa, C., *Het Tibetaanse Dodenboek*, Juwelenschip, 2012.
Visser, I., *Het leven voltooiën*, Landelijk Expertisecentrum Sterven, 2020.



Jeroen de Bruin (1963) is student van Hans Knibbe en leraar Zijnsoriëntatie. Hij heeft een leerruimte voor Zijnsoriëntatie in Amsterdam en geeft sinds 2011 padbegeleiding in de Zijnstraining. Daarnaast geeft hij loopbaanbegeleiding en een jaartraject 'Een jaar leven alsof het je laatste is'. Reacties zijn van harte welkom: jeroen.debruin@zijnsorientatie.nl