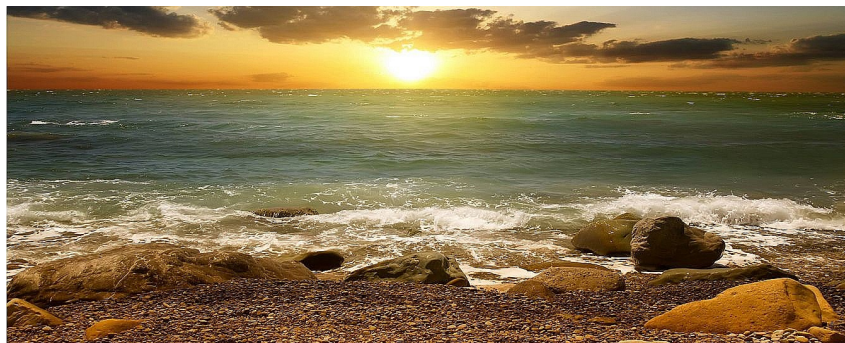




Om-Shanti - In Memoriam



Alleen het perspectief verandert

Sinds vele jaren begeleiden we mensen tijdens hun laatste levensfase en ook na de dood houden we meestal nog lang contact met de nabestaanden, in het kader van de rouwverwerking en het weer in harmonie en vanuit acceptatie verder kunnen gaan met het leven. Regelmatig komen mensen met de vraag hoe kan ik m'n dierbaren blijven gedenken, want ik wil niet dat ze zomaar worden vergeten. Het antwoord is in eerste instantie natuurlijk heel persoonlijk en hangt vooral af van de spirituele ontwikkeling van de betrokken mensen, toch zijn er wel een aantal algemeenheden (rituelen) die echter aan het verdwijnen zijn in onze cultuur en daarom besteden we hier aandacht aan een bepaald deelaspect.

Steeds meer mensen verlaten de kerk, hierdoor mist men bijvoorbeeld ook de jaarlijkse gedenkdiensten voor overledenen. Want ook als men niet (meer) gelovig is, heeft de mens behoefte aan diensten, bijeenkomsten, vieringen en rituelen. Het creëert een mogelijkheid waardoor we wezenlijk in contact kunnen komen met onze diepste emoties en spirituele verlangens in het Hart.

Gedenken hoort bij het verwerkings- en rouwproces zoals nog veel andere zaken, die we hier niet even kunnen bespreken, maar die wel belangrijk zijn voor het opnieuw in evenwicht kunnen komen na een ingrijpend verlies. Op onze Om-Shanti webpagina bieden we daarom iedereen de mogelijkheid om een naam te plaatsen en eventueel een tekst en/of foto die de persoon in kwestie voor u nader duidt. Hierdoor zal deze persoon niet zomaar vergeten worden en toegankelijk blijven voor alle nabestaanden en geïnteresseerden.

U kunt speciale informatie op deze webpagina achterlaten welke van belang is geweest in het leven van iemand, anders dan de geboorte- of sterfdatum. Wie mogen op deze webpagina informatie achterlaten? Dit mogen familieleden zijn, vrienden, kennissen, collega's, burens, kortom iedereen die vindt dat de persoon in kwestie niet vergeten mag worden.

Tijdens de gesprekken met rouwende mensen, merken we dat dit aspect van het verwerkingsproces vaak wordt vergeten of dat men dit helemaal niet kent en daardoor niet op waarde kan schatten, of men heeft nooit ervaren hoe helend en heilzaam het delen van deze zaken kunnen zijn.

Omdat we tegenwoordig vaak (te) snel leven en daardoor alles te gehaast gaat, is het moeilijk om de juiste dingen en vooral de juiste mensen voldoende aandacht en waardering te geven. Vanuit een spirituele optiek ontmoeten we mensen namelijk niet zomaar, sommigen hebben ons iets wezenlijks te “vertellen”, maar nemen we dit nog wel waar en staan we hier nog voldoende voor open. In Memoriam geeft een aanzet om nog eens stil te staan bij de mensen in je leven die zijn overleden en die we misschien al aan het vergeten zijn. Het is ook een oproep om werkelijk stil te staan bij de mensen die nu in ons leven zijn, wat kunnen we van hen leren en wat kunnen wij voor hen betekenen.

Rouwen is noodzakelijk als je het verlies van een dierbare wilt verwerken en het delen van je emoties is daarbij van essentieel belang, evenals het kennis nemen van de ervaringen van mensen die dit proces al hebben doorgemaakt en bijvoorbeeld beroepshalve hiermee te maken hebben. Een rouwproces kent in onze optiek geen vaste of bepaalde periode en omvat vaak ook een proces van heroriëntatie ten aanzien van de existentiële vraagstukken. Kenmerkend is echter, dat er weliswaar enige overeenkomsten zijn in de ervaring die men heeft ten aanzien van het verlies van een dierbare, en er gelijktijdig ook grote verschillen bestaan. Soms verdwijnen mensen uit ons bewustzijn, terwijl anderen nog lange tijd onze aandacht blijven vragen en ons nog iets wezenlijks hebben te vertellen.

We hebben daarom geen vaste opzet of cursus rondom de begrippen stervensbegeleiding of rouwverwerking, maar slechts een “training”, een oefening om werkelijk te kunnen luisteren naar de ander, liefdevol, open, ontvankelijk en met veel geduld. De vraag die hierbij centraal staat is, hoe gaat het nu met je, en niet de vraag gaat het alweer een beetje of heb je het al een plekje gegeven. Elkaar werkelijk steunen na een verlies, betekent onder andere de ander ruimte geven voor het delen van gedachtes en emoties, zonder dat we deze in eerste instantie willen relativeren of van commentaar willen voorzien.

Na bijvoorbeeld een relatie van 50 jaar is het niet zomaar even mogelijk om het verlies te integreren in je nieuwe dagelijkse leefpatroon, het vraagt tijd, aandacht, energie en waar nodig steun en een liefdevolle houding en aanwezigheid van anderen en als het kan de invulling van een echte vriendschap, of die van een medemens die je lijden herkent.

Hetgeen niet betekent dat je het verlies dan niet meer met je mee zult dragen, maar wel dat je er een (goede) omgang mee hebt gevonden. De woorden “ik heb het een plekje gegeven” spreken ons niet zo aan, omdat dit meestal verwijst naar een proces van verdringing en ontkenning van de pijn, die er sinds het verlies meestal nog is. Deze woorden worden vaak door de omgeving uitgesproken omdat men niet voortdurend herinnerd wil worden aan het feit dat we hier tijdens ons leven regelmatig bij stil moeten staan, anders gaan we te zweverig door het leven omdat we de Werkelijkheid ontkennen.

Onze visie is dat je er beter mee kunt leren leven en dat het gemis van bijvoorbeeld een partner, broer, zus, kind, of vriendin, enz. altijd in enige mate pijn zal kunnen blijven doen als de herinneringen aan hen worden geactiveerd. Pijn, verdriet en gemis zijn nu eenmaal een integraal onderdeel van het tijdelijke wereldse leven en hoeven daarom niet helemaal te worden overwonnen (meestal verdrongen), er zullen altijd bepaalde momenten zijn dat we ons bewust worden van het gemis, ook al beseffen we gelijktijdig dat het in de aard der dingen ligt besloten dat we met name mensen op een bepaald niveau moeten leren "loslaten", als ze zijn overleden, echter een zieleverbintenis staat hier los van. Maar er zijn ook mensen die dit niet doen, of kunnen en die gewoon verder leven met het beeld van de persoonlijkheid van de overledene, alsof deze er nog steeds is, uiteraard is het aan iedereen vrij om te zoeken naar welke vorm van "overleven" het beste bij hen past.

Het loslaten slaat dan vooral op de vorm waarin we onze dierbaren gekend hebben, niet op hun essentie (ziel). Deze verbondenheid zal er soms gewoon zijn, zonder dat we deze zoeken of willen, het vraagt dan alleen maar een acceptatie van de werkelijkheid zoals deze zich aan ons voordoet. Een bepaalde mate van ontvankelijkheid en subtiliteit zijn soms wel belangrijke voorwaarden om de ander nog te kunnen ervaren.

Het is dus allemaal afhankelijk van hoe je spiritueel gezien in het leven staat, was de ander alleen maar een fysiek lichaam, een product van een evolutionair proces, of was deze meer, een ziel die hier tijdelijk verbleef om te leren, te genieten en bewust te worden, van wie hij/zij ten diepste is. In veel culturen is daar ook een collectief besef over, in Nederland is dit nog maar in beperkte mate het geval, omdat men dit alles te zweverig vindt. Dit komt ook omdat we het onderwerp de dood en het hierbij horende stervensproces liever niet in alle aspecten willen bespreken en delen met elkaar. Echter om in harmonie te leven in en met de Werkelijkheid vraagt vooral om met beide benen op de grond te staan en ons niet te verschuilen achter ontkenning, omdat dit ons bewust maar meestal onbewust belast en onze levensvreugde vermindert.

Een voortzetting van een zieleverbondenheid of het spontaan gewaar zijn dat er meer is, zien wij dagelijks om ons heen, ook bij mensen die zichzelf als atheïst beschouwen, zo gauw men in een rouwproces terecht komt. Al deze zaken vragen echter dat we regelmatig Stil kunnen en willen zijn, opdat we ook de meer subtiele signalen van het leven en de medemensen waarnemen. Dit alles loopt inmiddels ook weer meer in de pas met de laatste ontwikkelingen binnen de westerse wetenschap, omdat hierbinnen nieuwe inzichten ontstaan ten aanzien van het ontstaan van de ziel.

Laten we het wonder van het leven en de dood niet negeren of afdoen met een ontkenning, maar gefascineerd blijven zoeken naar de werkelijke betekenis ervan. En laten we niet vergeten dat dit vraagstuk in onze cultuur erg is verdrongen en (tijdelijk) plaats heeft gemaakt voor een sterke nihilistische en inmiddels te consumptieve levensinstelling. Wij hebben de luxe gehad andere culturen te ontmoeten waarin soms veel meer informatie aanwezig is over het mysterie van leven en dood en waar men dit al duizenden jaren onderzoekt en het de basis vormt van de wetenschap. Wij Nederlanders hebben moeite om te beseffen en te accepteren dat mede door bijvoorbeeld de dwalingen binnen de kerkelijke organisaties veel van de essentie van bijvoorbeeld het christendom verloren is gegaan. Hierdoor is het kind met het badwater weggegooid en zijn velen nu opnieuw zoekende naar antwoorden op de belangrijke levensvragen.

Daarom kunt u ons benaderen om gezamenlijk te zoeken naar hoe u een proces van verwerken of beter gezegd accepteren, dat bijvoorbeeld is verstoord of nog niet volledig is “voltooid”, kunt voortzetten of “afroeden”.

Tot slot merken we dat indien mensen zich laten cremen en geen graf achterlaten, men soms ook een plek mist om alleen of gezamenlijk de overledene (spiritueel) nabij te zijn, ook al kan deze nabijheid nog op vele andere manieren tot stand worden gebracht, het regelmatig bezoeken van een graf is voor veel mensen toch een belangrijk ritueel.

Onze website <https://www.om-shanti.org/inmemoriam> is slechts een kleine bijdrage aan het niet vergeten van mensen die ons zo dierbaar zijn. We beseffen heel goed dat niet iedereen mensen wil blijven gedenken omdat deze er niet meer zijn, daarom zijn dit soort mogelijkheden vooral bestemd voor hen die zelf wat “steun” zoeken bij het dragelijk maken van een verlies in het besef dat we niet mogen vergeten hoe bijzonder we allen zijn, en een gedenken waardig.

**Mensen sterven pas echt,
als we ze niet meer gedenken.**

We wensen u veel (nieuw) inzicht, geluk en bewustwording.

Namens de stichting Om-Shanti



© Om-Shanti: zie **INFO PAPER - ALGEMEEN** - Om-Shanti - Copyright