

Metamorfose: de kunst van het sterven

Wie geboren wil worden moet (leren) sterven

De dood is de ultieme metamorfose of gedaantewisseling. Sterven, ook tijdens het leven, is een kunst die de meesten hebben verlerd. Om mezelf te helpen doodgaan ben ik te rade gegaan bij de meesters van het Verre Oosten. Ik ben het Bardo Thötröl of het Tibetaanse dodenboek gaan lezen.

“Herken, nu je overleden bent, dit lichaam van vlees en bloed dat je achterlaat, als een voorbijgaande illusie. Herken de oneindige verscheidenheid aan verschijnselen in het leven en na de dood als projecties van je eigen geest. Laat alle gedachten zonder ingrijpen verstillen in de onmetelijke ruimte. Laat alle negatieve emoties varen. Wat grijpt naar wat verschijnt of verdwijnt, als zijnde goed of slecht, is slechts je eigen geest. Geef daarom alle verlangens en hechten op. En verwijl zonder grijpen in de leegte van de geest. Dit is het hart van de beoefening van leven en van sterven.”

Preek voor de dode

Deze tekst heb ik voorgedragen bij de uitvaart van mijn moeder. Ik had toen nog niet in de gaten dat het een preek voor mijn eigen stervende zelf betrof. Vlak na het overlijden van mijn ouders stortte alles in. Ik raakte werk, inkomen en huis kwijt. Het belangrijkste van al was het verliezen van mijn identiteit. Ik had geen richting of houvast meer. Ik bevond me in een metamorfose, maar had te weinig kennis en kunde van het goed sterven. Immers, wie (opnieuw) geboren wil worden, moet eerst een wereld vernietigen. Ik wist me geen raad.

In de Tibetaans boeddhistische traditie wordt de overledene na het sterven zorgvuldig begeleid op de weg naar bevrijding. Teksten uit het Bardo Thötröl worden hardop geciteerd om de ziel in de bardo of overgangsfase van het sterven de weg naar bevrijding te wijzen. Cruciaal is de gehechtheid aan alle verschijningsvormen op te geven, zodat de ziel van de overledene de volgende bardo in kan gaan: de bardo van de stralende werkelijkheid van de geest. Hier leert de ziel zichzelf kennen als de leegte van de geest en realiseert zij haar eindeloze essentie. Grijpt de stervende tijdens en na het desintegreren van de oude vorm naar nieuwe verschijningsvormen, dan zal de ziel de leegte van de geest niet binnen kunnen gaan. Dit leidt tot een onvoldragen metamorfose. Vergelijk het met een rups die zich heeft ingesponnen in een cocon en halverwege de metamorfose of gedaantewisseling is. Als het cocon te vroeg openscheurt en het dier nog geen vleugels heeft ontwikkeld, zal het nooit kunnen vliegen. Van een wezenlijke metamorfose of transfiguratie is dan geen sprake.

Alleen door tijdens het sterven de leegte van de geest binnen te gaan en alle oude verschijningsvormen op te geven, kan de ziel vanuit nieuwe geestelijke diepten meer

waarachtige verschijningsvormen geboren laten worden. Dit is de essentie van de metamorfose of transfiguratie.

Transfiguratie

Een metamorfose is dus iets anders dan een transformatie. De laatste drukt zich weliswaar uit in een nieuwe verschijningsvorm, maar de essentie blijft nagenoeg gelijk. Een metamorfose is niet het afleggen van de oude huid en het aanmeten van een nieuwe jas. Van een metamorfose is sprake als de nieuwe verschijningsvorm vanuit een nieuwe, verdiepte essentie ontstaat. Dit wordt 'transfiguratie' genoemd: een geestelijke herrijzenis of hemelvaart, zoals waarvan Christus getuigde nadat het lichaam van Jezus gekruisigd was.

Om de radicale vernieuwing van een metamorfose nog beter te begrijpen, hoef je maar naar de gedaantewisseling te kijken van een rups die zich tot vlinder ontpopt. Er is sprake van een nieuwe wezenlijke aard: de rups is aan de aarde gebonden en beweegt zich traag in de materie voort. De vlinder getuigt van een totaal ander wezen: zij hoort, net als de ziel, thuis in de ijlere natuur van de lucht. Er is sprake van een transfiguratie, waarbij de verschijningsvorm uiting geeft aan een ander wezen.

Bardo van het sterven

Sterven of desintegreren is een proces waarvan wij westerlingen de waarde zijn vergeten en de kunst hebben verleerd. De westerse fixatie op economische groei, accumulatie van materie en het vergroten van welvaart gaat aan de waarheid van het leven voorbij. Deze waarheid is dat materie geen ander doel dient dan uitdrukking te geven aan de evolutie op geestelijk niveau. De ziel drukt in materie een deel van haar essentie uit, zodat zij via deze uitdrukking een indruk van de eigen, geestelijke natuur ontvangt. Omdat geen enkele verschijningsvorm aan de oneindige diepte en eeuwige aard van de geest uitdrukking kan geven, moet uiteindelijk alles tot stof en as vergaan.

Leven op aarde wordt goed geleefd wanneer we bereid zijn om als een feniks tijdens het leven te sterven en uit onze as te verrijzen. Gewoonlijk maakt een mens een aantal van dergelijke metamorfosen door. Maar de westerse mens is letterlijk als de dood voor de dood en doet er doorgaans alles aan om de tijdelijke verschijningsvormen te behouden. Totdat hij niet langer kan en noodlot in de vorm van ziekte, armoede of een geestelijke crisis hem treffen. Dan heeft hij geen andere keuze dan het bardo van het sterven binnen te gaan.

In zekere zin is een metamorfose niets anders dan de overgang van de ene naar de andere zijnstoestand, zoals van de bardo naar het leven naar de bardo van de dood. Ook tijdens het leven moet iemand verschillende malen een stervensproces ondergaan, waarbij de ziel een totale metamorfose tracht te realiseren, vergezeld van een verval, ontrafeling en instorten van de oude, bekende wereld.

Zo bezien is een metamorfose vergelijkbaar met een bardo of overgangsfase. Of dit nu de overgang is van jongen naar volwassen man, van man tot (groot)vader of van oude man naar stervende – in elke tussenstaat van het leven dienen we te sterven voor het oude en geboren te worden voor het nieuwe. Maar velen durven niet te sterven en blijven hangen in een eerdere ontwikkelingsfase, waardoor de metamorfose niet wordt volbracht. Mensen blijven bijvoorbeeld hangen aan hun ouders en blijven hun leven lang kind of houden vast aan een relatie of carrière waarvan het vuur al lang gedoofd is.

Bardo van de stralende werkelijkheid

Diegenen die tijdens en na dit leven wel in staat zijn om volledig voor de oude natuur te sterven, maken de kwantsprong van de bardo van het sterven naar de bardo van de stralende werkelijkheid van de geest. Ervaring van de laatste bardo is cruciaal om in een volgende fase – de bardo van het leven – vanuit een nieuwe, verdiepte essentie herboren te worden.

In het Tibetaans boeddhisme wordt de zynstaat tussen sterven en (opnieuw) geboren worden het 'chonyi-bardo' genoemd. In deze tussenstaat van de bardo van de stralende werkelijkheid is de ziel in staat haar oorspronkelijke geestelijke natuur te ervaren. "Aan een wolkenloze avondhemel staat de volle maan. Met een gezicht vol mededogen, trekt de hemel mij naar zich toe, en straalt zijn teder welkom uit. Alle wereldse zaken zijn afgehandeld. Mijn karma is uitgeput, de voorstelling van dit leven is voorbij. Hier komen alle verbindingen tussen ons in dit leven tot een einde. Ik heb dit kostbare leven benut om anderen tot vreugde te zijn. Ik heb liefde leren kennen en de rijkdom in mezelf gevonden. Nu zal ik in één helder ogenblik de essentie van mijn wezen herkennen, die open, schitterend en zuiver is als de hemel."

Drie fasen van de metamorfose

Elke metamorfose bestaat dus uit drie fasen of bardo's:

- Bardo van het sterven: de eerste fase kenmerkt zich door een teloorgang van de oude verschijningsvormen, waarbij het essentieel is om het verval volledig door te maken en niet (in) te grijpen.
- Bardo van de werkelijkheid: in de tweede fase verzinkt de ziel, ontdaan van alle oude verschijningsvormen, in een diepere laag van haar essentie, waar zij haar wezenlijke, geestelijke aard die zich als leegte voordoet ervaart.
- Bardo van het leven: vanuit het verdiepte bewustzijn van de eigen essentie manifesteert de ziel zichzelf in een nieuwe verschijningsvorm en wordt herboren. De nieuwe verschijningsvorm geeft blijk van totaal andere, essentiële kwaliteiten, zoals de vleugels de vlinder maken als de rups voor de eigen natuur gestorven is.

Alleen in een ervaren drie-eenheid van sterven, ondergaan in de essentie en opnieuw geboren worden, wordt de metamorfose voltooid.

De metamorfose van deze tijd

In onze tijd is iets vreemds aan de hand. De meesten zullen de huidige wereld ervaren als een manifestatie van leven. De laatste eeuwen is de mens dieper in de materie gedoken. Hij heeft bijgevolg een über-materialistische wereld gecreëerd waarin welvaart en zintuiglijke genoegdoening centraal staan. Tegelijk staan wereldwijd bossen in brand en het ijs op de polen smelt sneller als nooit tevoren. Dier- en plantensoorten sterven uit en ecosystemen verbrokkelen. Ook maatschappelijke structuren, sociale en economische systemen etc. stortten in. Onze economische groei en verspreiding van kapitalisme getuigt al lang niet meer van de bardo van het leven. Leven en sterven worden in onze wereld met elkaar verwisseld. Het sterven van ecosystemen leidt uiteindelijk tot een afsterven van de huidige beschaving.

We zijn als de Visserkoning uit de graallegende die een wond draagt, maar niet weet hoe deze te genezen, omdat hij geen helder zicht heeft op de oorzaak van de verwonding. Langzaam beginnen mensen tot het besef te komen dat zij zich te diep in de materie hebben gestort, waardoor het licht van de ziel in de meesten is verduisterd tot zij zich louter als fysieke en niet als spirituele wezens ervaren. Pas wanneer de bezielende levens- of geestkracht in alle bestaansvormen weer herkend en geëerd wordt, zal onze collectieve wond helen. Dan zal er, na een periode van afsterven, nieuw leven ontstaan.

De wond van de Visserkoning

In het licht van de metamorfose waarin de wereld zich bevindt is het interessant om de symboliek van de Visserkoning te duiden.

We bevinden ons in de overgang van de Vissentijd naar het tijdperk van Waterman. Wil de mens de opgang naar het Watermantijdperk maken, welke in 2160 volledig aanvangt, dan moet zij als een feniks alle karmische ballast uit het oude Vissentijdperk verbranden. Het tijdperk van Vissen heeft een aanvang genomen met de geboorte van Jezus, anno jaar nul. De essentie van het Christusverhaal is de wedergeboorte van de (heilige) geest Christus in de stof. De drie fasen of bardo's van de metamorfose zijn duidelijk herkenbaar in de kruisiging (bardo van het sterven), hemelvaart (bardo van de werkelijkheid van de geest) en de herrijzenis van de geest in de stof met pasen (bardo van het leven). Het christendom heeft de graallegende gecomponeerd waarin helden als ridder Parcival de heilige graal moeten veroveren. De graal bevat de essentie van de geest. De Vissentijd staat in het teken van de belofte van de geest, die sinds de kruisdood van Jezus door iedereen ontvangen kan worden. Het karma van het Vissentijdperk is de wond van de Visserkoning Amfortas. Deze is koning van de graalburcht. Hier worden twee relikwieën bewaard: de graal of kelk van het laatste avondmaal en de speer waarmee Christus – de metamorfose van Jezus – aan het kruis is verwond. Net als Christus draagt Amfortas de wond aan zijn rechterzijde, waar ook de lever is gesitueerd.

Om de betekenis van de wond van onze tijd – de wond van de Visserkoning – te begrijpen, moeten we teruggaan naar de tijd voor Christus: de Griekse tijd, waar de wond aan de lever is ontstaan.

In de mythe van Prometheus wordt voor het eerst melding gemaakt van een verwonding aan de rechterzijde. Nadat Zeus Prometheus aan de Kaukasus had geketend, werd Prometheus elke nacht bezocht door de adelaar van Zeus, Ethon. Deze eet elke nacht een stukje van zijn lever. Zeus moest Prometheus wel ketenen om zijn vroegtijdig ontwikkelde titanische krachten in te bedden. De mens was en is nog niet klaar om de diepste krachten van zijn geest te beheersen, zoals we zien in onze maatschappij waarin technologische ontwikkelingen aan de haal met ons gaan.

De visie, verbeeld door de adelaar, en kracht van Zeus zijn groter dan Prometheus. Zolang de mens nog niet de heerser is van zijn eigen lot, moet hij zich schikken naar zijn (nood)lot. Dit wordt gesymboliseerd door de lever. Deze is meer dan een fysiek orgaan. De lever is de verwerker van levensresten of onbewuste restanten van onze levensdaden. Merk het verwantschap op tussen de woorden 'lever' (Engels, 'liver') en 'leven' (Engels, 'live'). Deze niet verwerkte levensresten (vergelijkbaar met karma) worden 's nachts in onze dromen verwerkt. Ons (nood)lot wordt gesponnen uit de onbewuste draden van ons leven en wordt 's nachts in dromen aan ons gespiegeld. Zolang ons karma loopt, worden we elke nacht door de hogere visie bezocht, die de lever verwondt, net zolang tot we voor de hogere geestelijke krachten ontwaken. Dan wordt Prometheus door Herakles uit zijn gevangenschap bevrijd.

Aan het einde van het Vissentijdperk zal de wond van de Visserkoning genezen en zal de mens weer vrij kunnen beschikken over de krachten van zijn geest. De mens zal 'niets meer op zijn lever hebben'. Niet voor niets situeert Rudolf Steiner deze tijd als de 'Michaëltijd'. Tot aan het einde van het Vissentijdperk in 2160 (aanvang van het Watermantijdperk) leidt aartsengel Michaël de gebeurtenissen op aarde. De opdracht van deze aartsengel is het doden van de draak: alle duistere, onbewuste praktijken op wereldschaal die gaande zijn. Je mag dan ook verwachten dat de komende 140 jaar zeer ingrijpend zullen zijn. De mens moet nog door heel veel 'shit' heen, het reinigen van de Augiasstallen door Herakles, wil hij gelouterd en gereinigd (catharsis) het Watermantijdperk kunnen ingaan, waar hij weer vrijelijk de beschikking over zijn geestelijke vermogens zal krijgen. Dan zal de metamorfose volbracht zijn.

© Sander Videler