Being with was meant to be

Soms zijn er van die dagen waarop de grillige puzzelstukjes van het leven als een voorbestemd geheel in elkaar passen. Zo'n dag waarop je kennelijk op die plaats, op dat moment, met die persoon hoort te zijn. Niet omdat je weet waarom. Maar omdat toeval niet bestaat. Alsof een grotere kracht dan jijzelf daartoe beslist. Noem het: je lot. Of milder: serendipiteit.

Ik beleefde het een tijd geleden. Zo vernam ik het overlijden van Krist, een deelnemer uit een van mijn mindfulnesstrainingen op oncologie. 'Iets' riep mij om naar zijn afscheidsplechtigheid te gaan. Een onbestemde lokroep die luider klonk dan de erkentelijkheid van Krist als een fantastisch mooi mens. Op het moment van de uitvaart stond een afspraak gepland met Caroline in mijn zenhuisje. Zij volgde in het najaar van 2018 dezelfde mindfulnesstraining als Krist. Ook zij voelde een soortgelijke onverklaarbare drang om naar de begrafenis van Krist te gaan. Een aandrang die sterker was dan haar angst voor wat de dienst met haar zou doen. We beslisten om haar sessie vroeger te laten doorgaan om daarna samen naar de ceremonie te gaan.

Haar individuele sessie in mijn praktijkruimte draaide rond het thema zelfcompassie: mild leren zijn voor jezelf. Liefdevol en zonder oordeel leren kijken naar je eigen kwetsbare stukjes, groot of klein. Iets wat voor Caroline, voor mij en voor velen in onze Westerse prestatiegerichte maatschappij geen evidentie is. Vaak schuilt er een hardnekkige criticus in ons die vindt dat het beter, sneller, groter, anders, enzovoort moet.

In de inkomsthal van het crematorium stonden we samen wat onhandig te wezen in het verst mogelijke uithoekje. Omdat we allebei nog steeds niet wisten waarom we daar werkelijk waren (enkel uit warmhartige sympathie voor Krist of ook om een eigen (onbewuste) behoefte in te vullen)? Of omdat we het als onbekenden voor de familie en vrienden van Krist ongepast vonden om de intimiteit van hun samenhorig verdriet binnen te dringen (terwijl we toch acht weken lang op een intieme manier – zijnde in groep mediteren – tesamen waren geweest)?

We schoven als laatsten aan in de zaal waar de plechtigheid plaatsvond. Via tal van foto's en door Krist zelf gekozen muziek kregen we een prachtige inkijk in zijn leven. Foto's en muziek, twee doorleefde passies van hem. Er werden brieven aan Krist voorgelezen. Veel en veel schoons. Door zijn mama, zijn petekind, zijn broer, zijn schoonzus, zijn vrienden, … . Brieven als rode draad doorheen de dienst. Wellicht niet toevallig. De idee moet zijn ontstaan toen Hendrik - de man van Krist - een dag na het overlijden een envelop in zijn brievenbus vond met daarop als geadresseerde de naam van zijn echtgenoot, met de hand geschreven door zijn geliefde. Met andere woorden, een brief van Krist aan zichzelf. Krist kreeg immers - net als al mijn deelnemers in mijn trainingen - deze opdracht tijdens de voorlaatste sessie: schrijf een lieve brief aan jezelf, stop deze in een envelop met jouw naam en adres erop, en 'ooit' stuur ik jou deze brief op. Ooit, als zijnde het moment waarop mijn hoogsensitieve buikgevoel ervaart dat het tijd is om dit te doen.

De hele brief lang was een ode aan zelfcompassie. De hele voorlezing lang durfde ik niet naar Caroline aan mijn zijde kijken. De hele tijd lang rolden de tranen over mijn wangen. Niet alleen tranen van verdriet omdat Krist de brief één dag te laat had ontvangen. Hij schreef hem immers vier maanden daarvoor en in die tijd zal hij beslist de belofte om zacht te zijn voor zichzelf zijn nagekomen. Bovendien was zijn wens vervuld, zo schreef hij zelf, *'dat op het moment dat hij de brief zou lezen, geen pijn meer hoefde te voelen.'* Naast dat verdriet zat ook dankbaarheid in mijn tranen. Dank om daar te zitten met Caroline. Maar ook een bonzend hart van zegening omdat de opdracht uit mijn training zo'n kettingreactie van warmte en liefde kan teweegbrengen op een moment van intense pijn. Dank ook om het universum, dat er bij momenten op mysterieuze wijze in slaagt om antwoorden te geven op moeizame levensvraagstukken. In die zin zat er ook een compassievol vertrouwen in mijn tranen. Dat alles goed is zoals het is, hoe moeilijk soms ook. En dat alles van voorbijgaande aard is.

Als laatste nam Hendrik het woord. Geen brief. Geen tranen. Wel een liefdevolle glimlach van mededogen om de humane rijkdom die Krist als erfenis achterlaat. Hij vroeg de menigte mensen om recht te staan en te doen wat hij en Krist elke dag deden: elkaar eens goed en hartelijk omhelzen.

Het is toen dat Caroline en ik voor het eerst tijdens de uitvaart elkaar ten volle aankeken. Het is tijdens de innige omarming met haar dat alle puzzelstukjes van die dag als een kosmisch geschenk bijeen vielen. Being with was meant to be.

En de boodschap van Krist aan zichzelf? Die draag ik mee zolang ik leef, en lang daarna: wees mild voor jezelf en heb lief.

.

.

.

juni 2019