

Ouder worden
Verleden – heden – toekomst

Bij de omslagafbeelding:

SIMEON MET HET JEZUSKIND

Toen Boeddha als Boddhisatva het levenslicht zag, overzag de wijze Brahmaan Asita de omvang en de kracht van deze individualiteit. Wat deze wijze eerst al in geestelijke sferen had waargenomen, dwong hem om bij de geboorte van dit kind het paleis te betreden, om dit Boddhisatva-kind in werkelijkheid te zien. Toen hij het zag, voorspelde hij diens grootse zending. Asita voorspelde, dat het kind niet zou regeren over het rijk van zijn vader, maar dat het een Boeddha zou worden. Daarna barstte hij in tranen uit; toen hem gevraagd werd of er dan een ongeluk voor het kind te vrezen viel, antwoordde hij: 'Nee! Ik huil erom, dat ik al zo oud ben, dat ik de dag niet meer kan beleven waarop deze Heiland als Boeddha op aarde zal verwijlen!' Dat Boeddha-woorden heeft Asita ook niet meer beleefd.

Deze Asita werd wedergeboren als degene die in het Lucasevangelie beschreven wordt als Simeon, waar gesproken wordt over het 'offeren in de tempel'. (Lucas 2, 25-30)

'Simeon was bezielde door de heilige geest, toen hem het kind in de armen gelegd werd. Deze Simeon was dezelfde, die als Asita vroeger gehuild had, toen hij in zijn toenmalige incarnatie het Boeddha-woorden van de Boddhisatva niet meer zou kunnen beleven. Nu was het hem gegeven, de volgende trap van ontwikkeling van deze individualiteit te beleven. Omdat hij vroeger bezielde was door de Heilige Geest, kon hij bij de offerdienst in de tempel de glorieschijn van de vergeestelichte Boeddha over het Jezuskind uit het geslacht Davids waarnemen. En hij prees God met deze woorden: Nu laat Gij, gebieder uw knecht in vrede heengaan, volgens uw woord, want mijn ogen hebben het licht aanschouwd, dat Gij laat opgaan voor het aangezicht voor alle volkeren, een licht waarin de volkeren Uw openbaring zien. Heer, laat nu uw dienaar in vrede sterven!'¹

Renée Zeylmans

Ouder worden

Verleden – heden – toekomst



cichorei

Zeylmans, Renée

Ouder worden. Verleden – heden – toekomst / Renée Zeylmans – Amsterdam:
Cichorei, www.uitgeverijcichorei.nl

© 2014 Renée Zeylmans, www.reneezeylmans.nl

ISBN 978 94 91748 18 9

Omslagontwerp, layout en zetwerk: Jaap Verheij

Omslagillustratie: Rembrandt van Rijn, De lofzang van Simeon, 1669

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt,
door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or
any other means, without written permission from the publisher.*

Inhoud

AUTOBIOGRAFIE IN 5 HOOFDSTUKKEN (<i>Sogyal Rinpoche</i>)	7
MEDITATIE (<i>Rudolf Steiner</i>)	8
Verleden – heden – toekomst	9
Ons vaderland (<i>Emil Bock</i>)	14
Eenzaamheid	17
Eenzaamheid – de confrontatie met jezelf?	20
De ouderdom – levenskunst	22
Ouder worden, de kunst van het loslaten	25
Uitspraken van Rudolf Steiner	29
Ouderdom – innerlijke oogst binnenhalen (<i>John O'Donohue</i>)	31
Het takkenvrouwtje (<i>Renée Zeylmans</i>)	37
Waarom worden mensen zo oud?	39
Welke verhouding hebben wij tot ons lichaam?	42
Het lichaam als spiegel van de ziel (<i>John O'Donohue</i>)	47
Vergeeten en herinneren	49
EEN ZEGEN VOOR DE OUDERDOM (<i>John O'Donohue</i>)	54
Het Christuswezen (<i>Rudolf Steiner</i>)	55
‘Gij zijt nog geen vijftig jaar en hebt Abraham gezien?’ (Joh. 8:57)	57
De weg naar vrijheid en liefde (<i>Rudolf Steiner</i>)	60
Wijsheid is, zijn schulden te vereffenen door daden van liefde	63
VOOR DE 70E VERJAARDAG (<i>Rudolf Steiner</i>)	63
72 jaar – de patriarchenleeftijd	64
De zevenjaarsperioden	71

De hemelse hiërarchieën (<i>Rudolf Steiner</i>)	74
Ouder worden ten opzichte van ons etherlichaam (levenslichaam) (<i>Rudolf Steiner</i>)	78
Kristallen schaal (<i>Manfred Kyber</i>)	80
De nacht	82
WINTERSLAAP (<i>Ettje Ferwerda</i>)	83
DE NACHT (<i>Rudolf Steiner</i>)	85
Sterrenwereld, levensduur. Sterren – zichtbare tekens van godenkolonies (<i>Rudolf Steiner</i>)	86
Maanknoppen – vernieuwende impulsen	94
FASEN (<i>Hermann Hesse</i>)	96
Kan het weten en innerlijk beleven van karma en reïncarnatie ons tot steun zijn bij het sterven?	97
Het herinneringstableau na de dood	102
DE ONTSLAPENEN (<i>Friedrich Hölderlin</i>)	106
Esoterische scholing (<i>Rudolf Steiner</i>)	107
Meditatie (<i>Rudolf Steiner</i>)	110
De dubbelganger, mijn schaduw	112
HET HOGERE IK (<i>Juan Ramón Jiménez</i>)	116
Meditaties ter overdenking (<i>Rudolf Steiner</i>)	118
‘Ken uzelf’. Verleden – heden – toekomst	121
Verklarende woordenlijst	124
Aantekeningen	128

AUTOBIOGRAFIE IN 5 HOOFDSTUKKEN

Ik loop door een straat
Er is een diep gat in het trottoir
Ik val erin
Ik ben verloren... ik ben radeloos
Het is mijn schuld niet
Het duurt eeuwig om een uitweg te vinden

*

Ik loop door dezelfde straat
Er is een diep gat in het trottoir
Ik doe alsof ik het niet zie
Ik val er weer in
Ik kan niet geloven dat ik op dezelfde plek ben
Maar het is mijn schuld niet
Het duurt nog lang voordat ik eruit ben

*

Ik loop door dezelfde straat
Er is een diep gat in het trottoir
Ik zie dat het er is
Ik val er weer in... het is een gewoonte
Mijn ogen zijn open
Ik weet waar ik ben
Het is mijn schuld
Ik kom er direct uit

*

Ik loop door dezelfde straat
Er is een diep gat in het trottoir
Ik loop eromheen

*

Ik loop door een andere straat

*Sogyal Rinpoche, Het Tibetaanse boek van leven en sterven,
Servire, Utrecht 2003*

MEDITATIE

Christus, Gij die licht brengt in mijn denken,
Christus, Gij die leeft in mijn voelen,
Christus, Gij die werkt in mijn willen.

Breng licht in mij van het hoofd tot in het hart,
Weef in mij van het hart tot in de leden,
Straal van mijn ledematen in de wereld;

Opdat ik schouw Uw lichtend liefdewezen,
Leer leven in Uw offerwil,
Zoals deze werkend leeft in de wording der mensheid;

En zo voel ik mij als werkzaam lid van Uw wezen
Geheel doordrongen van Uw liefdesstroom
Niet ik, de Christus wil in mij.

Rudolf Steiner²

Verleden – heden – toekomst

Het is mijn ervaring, en dat zullen veel van mijn leeftijdgenoten van 70 jaar en ouder met mij eens zijn, dat je over ouderdom pas zinnig kunt spreken als je deze leeftijd hebt bereikt. En dan nog brengt ieder jaar weer situaties en ervaringen met zich mee die je niet vooruit kunt zien. Bijvoorbeeld de specifieke leeftijd van 70, 72, 77 jaar – waar ik in dit boek nog op terugkom! Niet dat ouderdom pas dan begint, want dat is zeer zeker al aan de orde met 63 jaar, waar de gang door en spiegeling van de planeet is voltooid. Maar in feite is ouder worden een levensweg die begint als we op aarde komen.

Wat is belangrijk in deze leeftijdsfase, bij het ouder worden? Ja, dat lijken mij verleden, heden en toekomst. Het verleden en het belang om daar zicht op te krijgen, komt nog uitgebreid aan bod. Heden en toekomst weven zich in elkaar!

Het is toch niet uit te houden als de toekomst na de dood uitzichtloos of onzichtbaar voor je is? Het heden kan al moeilijk genoeg zijn. Wat staat ons nog te wachten op fysiek gebied – ziekte, pijn, gehandicapt zijn? Dan is er de financiële nood – kun je alles wel betalen? Kun je hulp krijgen van familie of vrienden? Hoe zit het met afhankelijkheid? Dat is wel helaas de realiteit van de maatschappij waarin wij leven, die is niet altijd zo omhullend voor ouderen. Gelukkig zijn er nog wel liefdevolle hulpverleners.

En wanneer accepteert en respecteert de omgeving je leeftijd, wanneer mag je nog oud zijn?

En de toekomst? Dat je dood gaat! En dan? Hoe leef je met

onzekerheid? Dat zal voor iedereen anders zijn. Ieder mens is een unieke persoonlijkheid! Hebben we daar überhaupt oog voor?

Er zijn ook veel vormen van eenzaamheid.³ Maar hoe kun je oud worden zonder toekomstperspectief? Hebben we ons daar al tijdens het leven op gericht, zijn we daarop voorbereid? We zijn nu eenmaal vanaf onze geboorte sterfelijk.

Vreemd eigenlijk dat we zo kunnen verzinken in de materie, in het leven op aarde, dat we ons daarmee soms vereenzelvingen, maar het is toch en-en en niet of-of?

Is het gemakzucht of angst dat we zeggen: over het leven na dit leven kun je niets weten?

Het is goed om met vragen te leven, ze mee te dragen, ik noem dat voor mijzelf 'broeden'. Maar... niet piekeren, openstaan voor de dagelijkse geschenkjes die ons toevallen. En ze niet toekennen aan onze eigen (on)wijsheid. We krijgen altijd antwoord, maar verstaan we dat antwoord, merken we het op? Hoe kun je trouwens met fysieke zintuigen de geestelijke wereld waarnemen? Wat zijn dan geestelijke zintuigen en hoe ontwikkel je die?

Is dat misschien het belangrijkste om je mee bezig te houden, je in te verdiepen? Het is wel onze toekomst die we voorbereiden! Je ziet, herkent na de dood wat je jezelf op aarde eigen hebt gemaakt.⁴

Ik wil in dit boek proberen een beeld te schetsen van de eenheid, het grote kosmische geheel waar we allemaal een deel van zijn. Het is vanzelfsprekend een tipje van de sluier, maar misschien wel het begin van de reis die we willen gaan maken.

We hebben in ons leven vaak al veel ondernomen en kennis opgedaan. Maar nu we in de fase van de ouderdom zijn beland en onze herinnering teruggaat naar het leven achter ons, kunnen we ons onszelf veel vragen stellen. Maar de meest cruciale

vraag is misschien: wat is de zin van het leven, van mijn leven? We hadden wellicht toekomstverwachtingen in ons leven, maar hoe is dat nu in deze laatste levensfase, nu we driekwart achter ons hebben?

Kunnen we de ‘rode draad’ ontdekken, de zin van ons leven, waar we wellicht voorgeboortelijk zelf voor gekozen hebben? Wat moesten we ontwikkelen? Wat hebben we ons voorgenoemen? Wat is ons perspectief nu? Hoe vaak hoor je niet dat als je 70 jaar of ouder bent, er geen perspectief meer is. Er ontstaat zelfs de wens om zelf te beslissen wanneer je uit het leven wilt stappen. Is dat de oplossing, zijn we dan op de hoogte van wat onze toekomst zou zijn?

Laten we eens kijken naar de wetmatigheid van opgang en neergang. Als we in de hele geschiedenis terugkijken tot op heden, dan zien we dat daar waar een ‘opgang’ is, er altijd ook een ‘neergang’ is. Dat is een wetmatigheid. De cultuur kan niet in een gestaag stijgende lijn verlopen, ze kan slechts in steeds weer stijgende en dalende golven verlopen. We noemen dat vaak crisis, maar crisis betekent ‘keerpunt’.

Het beklimmen van een berg kent ook zijn eindpunt, daar waar we de grootsheid van de kosmos waarnemen. Maar onherroepelijk moeten we ook weer terug naar het dal, met een groots geschenk in ons bewustzijn van een uitzicht dat ons verheft boven de beperking van onszelf. We moeten weer inkeren!

Zo ook in de afwisseling van dag en nacht. Onze ziel verblijft in twee werelden. Is het alleen de slaap waarin ons fysieke lichaam uitrust? Of is het de nacht, als we vertoeven in een andere wereld, die ons kracht en inzicht schenkt? – ‘een nachtje erover slapen’!

Zo ook in de jaargetijden en in onze leeftijdsfasen. Het grote in- en uitademen van de aarde, ook het menselijk leven, is een

ritme dat overeenkomt met dat van de jaarcyclus. Als we niet alleen van buitenaf kijken naar het ritme van de jaarcyclus, maar meebewegen in het grootse gebeuren van bloei in de zomer en sterven in de winter, kun je het volgende ervaren: het grote, levende moederwezen dat de aarde is, ademt uit van Kerstmis tot de zomerzonnepunt (21 juni, de langste dag). Drie dagen later is Sint-Jan (24 juni), de geboortedag van Johannes de Doper, die zei 'ik moet afnemen'.

In het inademen komen we tot onszelf, dat begint met Sint-Jan. Een inademende aarde tot Kerstmis. Dan komen we langzamerhand weer helemaal bij onszelf, zoals de aarde helemaal bij zichzelf is.

Herfstdepressie? Durven we in te ademen, bij onszelf te komen in de stilte, hebben we ons niet verloren in het uitademen? De mens moet de ommekeer van buiten naar binnen doormaken, de bovenzinnelijke wereld wil in zijn ziel tevoorschijn komen.

Is dat ook niet een afspiegeling van ons leven, altijd weer het evenwicht vinden? Maar we kunnen moeilijk meebewegen in het ritme van de wereld wanneer we bang zijn voor de afdaling, angst hebben voor het ouder worden. Door het niet aanvaarden van het ouder worden, belemmert men zichzelf om tot rijping en vervulling te komen in het meest innerlijke wezen.

Het is een eenzame weg: de confrontatie met jezelf – wie was ik, wie ben ik, wie wil ik zijn. Alleen zijn met jezelf, jezelf niet ontvluchten. Je uitspreken over deze scholingsweg kan vaak alleen met een geestverwant; dan zijn er niet veel woorden nodig, je begrijpt elkaar woordloos. Hoe dichter we komen bij onze reis naar de geestelijke wereld, hoe meer we in twee werelden gaan leven. Een gevoel van vervreemding kan optreden. Maar... we moeten ook onze interesse houden voor de mensen om ons heen en het wereldgebeuren. Altijd weer balanceren, evenwicht zoeken.

Schrijven met hart en ziel is een doorlopende ‘worsteling’, woorden te vinden voor dat wat uitstijgt boven het wetenschappelijke materiële. In feite schieten onze woorden altijd tekort, het moet door een sterfproces en hopelijk worden de woorden door de lezer weer tot leven gewekt. Mits de schrijver er zelf doorheen is gegaan. In feite is het woord scheppend, opstanding. Als je woorden klank krijgen, moeten ze eerst de weg door de ziel zijn gegaan. Is dit misschien ook een aspect van de proloog uit het Johannes-evangelie: ‘In het oerbegin was het scheppende woord en het woord was bij God en het woord was God, dit was in het oerbegin bij God.’