

WELKOM BIJ YARDEN

DEZE KEER AAN HET WOORD:
ANITA VAN LOON

IS BIJ YARDEN

Manager Verenigingszaken.

LEEFTIJD

57.

WOONT IN

Wassenaar.

WERK

Stuurt het team Verenigingszaken aan dat voorlichtings- en bewustwordingsactiviteiten organiseert rondom de dood.

LEVENSOTTO

“Durf los te laten. Er komt altijd iets moois voor in de plaats dat beter bij je past.”



Het leven is vluchtig. Als er iets is wat ik me in de loop der jaren heb gerealiseerd, dan is dat het wel. In mijn leven heb ik helaas behoorlijk wat verlies gekend. Familieleden en vrienden van wie ik veel te vroeg afscheid heb moeten nemen. Toen mijn moeder in 2003 aan kanker overleed, ben ik als vrijwilliger aangehaakt bij een hospice. Ik vond het mooi om vanuit mijn privébeleving te kijken hoe je palliatieve zorg zo goed mogelijk kunt vormgeven. Het intrigeert me om met mensen in gesprek te gaan die weten dat ze gaan sterven. Of met mensen die weten dat een geliefde komt te overlijden. In 2010 ben ik bij Yarden aan de slag gegaan.

Op dit moment werken de uitvaartconsulenten van Yarden met een app waarin zij de toekomstige uitvaartwensen digitaal kunnen vastleggen voor onze leden. Mijn eigen uitvaartwensen wijzigen af en toe en groeien mee met de fasen van mijn leven. Voor mijn eigen afscheid wens

ik dat het laat zien hoe ik het leven gevierd heb. Ik zou willen dat de mensen die van mij gehouden hebben ook na mijn dood verdergaan met hun leven. Dat ze proosten met een goed glas wijn. ‘Op Anita!’

Mensen komen en gaan. Maar ik ben er nog. En ik weet dat ik mazzel heb gehad. Acht jaar geleden werd bij mij Non-Hodgkin (lymfeklierkanker) geconstateerd, stadium drie/vier. Inmiddels ben ik genezen. Ziek worden was voor mij iets wat ik liever had gemist, maar het heeft me wel met twee benen op de grond gezet. Tijdens mijn ziekteproces leerde ik veel lotgenoten kennen, waarvan de meesten het uiteindelijk niet hebben overleefd. Dit bracht me terug bij mijn eigen kernwaarden. Voorheen was ik meer bezig met materie, ik was veel zakelijker. Afstandelijker zelfs. Nu weet ik wat er voor mij écht toe doet in dit leven. Gezondheid. En de liefde van de mensen van wie ik houd. Ach... ik heb niet zoveel nodig om gelukkig te zijn. ■

★ DE BUCKETLIST VAN ANITA

○ BELANGRIJK

Mijn thuis, mijn vrienden en mijn werk.

○ DROOM

Die is al uitgekomen... Af en toe serveer ik anderen een prachtig glas wijn met een heerlijk klein gerecht erbij.

○ ELKE DAG

Probeer ik me te verwonderen, soms door een glimlach die ik zomaar krijg.

○ PRAKTISCH

Wil ik mensen altijd iets bieden waar zij weer mee verder kunnen.

○ WENS

Nog een heel lekker leven tegemoet gaan.

Verder

EEN GOED AFSCHEID HELPT JE

Yarden is een vereniging die bewustwording bevordert over leven, dood en afscheid. 2 - 2016

“WAT ZEG JE OP DE UITVAART VAN JE MOEDER?” Karin Bloemen vertelt.

6



ALS JE WEET DAT HET EINDE NADERT Cees heeft ALS.

15



OVERLIJDEN IS EEN NIEUW BEGIN Lama Thubten Wangmo over boeddhistisch afscheid nemen.

20



LIVE ZINGEN OP EEN AFSCHEID “Het is prachtig om te doen.”

22



★ 4 STILLEVEN
Bermmonument in beeld.

7 REPORTAGE
As verstrooien op zoet water met zeilschip Bounty.

10 IN MIJN HART
Vivian verloor haar vrouw aan kanker.

13 IETS VOOR U?
Olifantenexcursie & Ledenraad.

14 THEATERVOORSTELLINGEN
Over de dood, rouwen & afscheid nemen.

18 SPECIAAL VOOR U
Agenda & update verzekering.

19 PUZZEL & SERVICE
Win een bungalowverblijf.

24 ONTMOET VRIJWILLIGER
Marja Oostindiën.

★ **VERDER** is een uitgave van Yarden en verschijnt 2 keer per jaar.
Hoofdredactie Anita van Loon, Marije Spiering. **Redactie Yarden** Kim van Dorland, Monique Houtzager, Margo de Kok.
Coördinatie Kitty Lakeman. **Aan dit nummer werkten mee** Peter Bierhaus, Suzanne Bodegraven, Marloes Bosch, Wendy Dekker, Babette Dessing, Jan Freriks, Jeroen Hansen, Jouk Oosterhof, Stefan Popa, Maria Richard, RVG Media, Lydia van der Weide. **Concept & realisatie** Axioma Communicatie, Baarn. **Druk** Jetsign, Hillegom.

Verder is ook verkrijgbaar in gesproken vorm voor mensen met een leesbeperking. Meer info: 0486 486 486 of www.dedicon.nl
Yarden Uitvaartorganisatie, Postbus 10118, 1301 AC Almere, 0800 1292, klantenservice@yarden.nl.
Mail redactie verder@yarden.nl
Meer info www.yarden.nl
Disclaimer: aan informatie in deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd of overgenomen zonder bronvermelding en schriftelijke toestemming van Yarden.

“We begeleiden de overledene naar een volgend leven”

Het boeddhisme krijgt steeds meer aanhangers in Nederland. Niet alleen tijdens de uitvaart, maar ook tijdens het overlijdensproces kent het boeddhisme speciale rituelen. Yarden wil daar ruimte voor geven. **Thubten Wangmo** is een Lama, oftewel een religieus leraar, en vertelt over het boeddhisme en de rituelen bij overlijden.

“Wanneer je hart stopt met kloppen en je laatste adem is uitgeblazen, ben je lichamelijk dood. Maar het echte overlijden is dan juist pas begonnen,” zegt Lama Thubten Wangmo. “Dit proces kan een aantal dagen duren. Pas zodra de geest het lichaam heeft verlaten, is volgens de boeddhistische leer de persoon overleden. Het is dus belangrijk dat het lichaam gedurende het overlijdensproces met rust wordt gelaten. Binnen de diverse tradities die het boeddhisme kent, gaat de aandacht vooral uit naar de overledene. Natuurlijk worden de nabestaanden ook betrokken en wordt het rouwproces gezien en gerespecteerd. Maar het begeleiden van de geest naar zijn volgende bestemming staat centraal. Het boeddhisme gaat uit van wedergeboorte.”

Kruin aanraken

“Het boeddhisme kent verschillende stromingen ofwel tradities. Zelf ben ik als Lama gekwalificeerd in het Tibetaans boeddhisme. In onze traditie zet ik tijdens het overlijdensproces een altaar op. Hier mogen nabestaanden kaarsjes branden. Ook lees ik sutra's (zie voor meer uitleg kader pagina 21) voor. Ideaal gezien ligt de persoon net voor het overlijden op zijn rechterzij met de hand onder de wang. De geest kan dan wat rustiger worden. Zodra de persoon overlijdt, laat ik hem een paar minuten met rust. Daarna raak ik de kruin aan: de attentie van de geest verplaatst zich naar de plek die het laatst bewust is aangeraakt.

Het is belangrijk dat de geest gerustgesteld wordt. Wanneer die het lichaam heeft verlaten, geef ik een teken en kan de verzorging van het lichaam beginnen.”

Gezegende rijst & bloemen

“De uitvaartceremonie wordt bij voorkeur geleid door een geestelijk leider: een Lama, boeddhistische monnik of non. Er wordt muziek gedraaid en ik kan als Lama een aantal boeddhistische gebeden uitspreken. In een ideale opstelling zitten mensen om de kist heen. Dat is prachtig; de overledene is het centrum van alles. In de pauze wordt aan de aanwezigen gevraagd of iemand nog iets moois wil zeggen

“De volgende stap, ná het overlijden, blijft spannend”

over de overleden persoon. Als afsluiting – vlak voordat de kist wordt gesloten – strooi ik gezegende rijst of bloemen in de kist. Ook de overige aanwezigen mogen langs de kist lopen en rijst of bloemen strooien. Als laatste doe ik een wens voor de overledene: dat hij goede condities mag krijgen in een volgend leven. Boeddhisten geven de voorkeur aan crematie, omdat het lichaam niet meer te associëren is met de

persoon die in dat lichaam gewoond heeft.”

Workshop

“Exacte cijfers heb ik niet, maar er zijn in Nederland steeds meer mensen die de leer van Boeddha aanhangen en een boeddhistisch afscheid wensen. Natuurlijk kun je niet van alle begrafenisondernemers verwachten dat ze precies weten hoe ze bijvoorbeeld zo'n altaar moeten opzetten. Maar het is mooi dat er steeds meer mogelijkheden zijn om je afscheid volgens boeddhistische traditie in te vullen. Uitvaartcentra blijken heel welwillend om bepaalde aanpassingen te doen. Vorig jaar hebben we in samenwerking met Yarden een workshop gegeven, die een tip van de sluier oplichtte. Het was erg leuk om met een aantal uitvaartprofessionals te praten over het boeddhistisch afscheid.”

Naar de overkant

“Over mijn eigen afscheid heb ik ook nagedacht. Zo wil ik als Lama het liefst volgens de traditie zittend neergezet worden, zodra alle tekenen erop wijzen dat mijn geest mijn lichaam heeft verlaten. Het is gebruikelijk dat een paar dichtbijstaande studenten dit uitvoeren. Bang voor het overlijden ben ik niet. De volgende stap, ná het overlijden, blijft spannend. Het enige wat ik hoop, is dat ik het overlijden bewust als een meditatie kan doorzetten, zodat ik mijn eigen geest naar de overkant kan brengen.” ■



★ BOEDDHISME

Binnen de boeddhistische zienswijze is de dood niet een definitief einde, maar slechts de overgang naar een nieuw begin. Het boeddhisme moet niet worden gezien als geloof, maar als een levensstijl die uiteindelijk je geest meer ontwikkelt. Het boeddhisme is ontstaan in India, in de vijfde eeuw voor Christus.

★ STROMINGEN/TRADITIES

Het boeddhisme kent drie hoofdstromingen ofwel tradities: theravada (zuidelijk of pali boeddhisme), mahayana (zen boeddhisme) en vajrayana en mahayana (Tibetaans boeddhisme).

★ AFSCHIEDSRITUELEN

De verschillende boeddhistische stromingen hebben ieder hun eigen rituelen en gebruiken. Denk hierbij aan het altaar dat per traditie anders wordt ingericht. En er kunnen verschillen zijn in de periode waarin wordt gerouwd.

★ LAMA

Religieus leraar die vanwege grote geestelijke verwezenlijking autoriteit heeft verworven om les te geven in de boeddhistische leer. Er gaat een studie van minimaal zestien jaar aan vooraf en je leeft de boeddhistische levensstijl.

★ SUTRA'S

Toespraken van en verhalen over Boeddha en zijn discipelen.

📄 www.yarden.nl/rouwrituelen