

Stervensgymnastiek

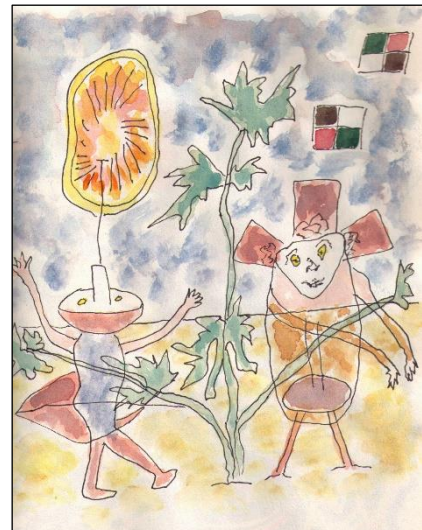
Ik bezocht een oude vriend, van in de tachtig. Zijn vrouw is enkele jaren geleden overleden. Hij zelf is nog wonderlijk helder en vitaal. Hij vertelde me dat hij bezig was met stervensgymnastiek. Ik vroeg hem wat dat inhield. Het kwam er op neer dat hij boeken las, over de dood. Daar is veel over geschreven, er zijn allerlei zienswijzen over. Maar gedachten zijn maar gedachten, zei hij. Het ging hem erom die gedachten tot deel van zijn ervaring te maken. 'Hoe bedoel je?', vroeg ik.

Hij wees mij op het verschijnsel *déjà vu*. Soms heb je het onverklaarbare gevoel dat je een situatie al eens hebt meegemaakt. Dat is geen gedachte, het is meer dan dat, een ervaring. Er bestaat een variant van dat verschijnsel, zei hij, waar hij zichzelf vaak op had betrappt. Het is de gewaarwording dat, hoezeer alles voortdurend lijkt te veranderen, er in werkelijkheid helemaal niets verandert. Dat alles in wezen altijd hetzelfde blijft. Dat alles wat er gebeurt, iedere menselijke handeling of beweging, een oneindige herhaling van zetten is, een eeuwige kringloop. Daar ging het hem om, zich dat realiseren, het goed tot zich te laten doordringen. En dan toegespitst op de dood.

Ik herkende wel iets van wat hij zei. Het is de sensatie dat, hoezeer we ons ook druk maken om de wereld te verbeteren, of de eigen situatie, het onderliggende patroon exact gelijk blijft. Alsof daar helemaal niets in

verandert. Dat is niet enkel een gedachte of een eigenaardige manier van kijken. Het is sterker, het dringt zich soms op als een fysieke gewaarwording. Dan lijkt het alsof, ondanks de schijn van het tegendeel, de wereld in werkelijkheid volkomen stilstaat.

Hij wees naar buiten, naar de ontluikende tuin. Hoe vaak was het in de geschiedenis van de mensheid al lente geweest? Gisteren liep het kwik op naar vijftwintig graden, het Vondelpark zat vol jeugdige zonzanbidders, Corona of niet. Was dat honderd of vijfhonderd of duizend jaar geleden soms anders? Ja, de omstandigheden waren inmiddels drastisch gewijzigd, die veranderen voortdurend. Toch dansen we in wezen nog steeds dezelfde dans. Je hebt een bepaalde blik nodig om dat te zien. Meestal kijken we niet verder dan de eigen



bekommernissen, kleine of grote ambities, individuele ervaringen die niemand anders heeft. Maar dat zijn niet meer dan rimpelingen aan de oppervlakte, in de diepte verandert er niets.

Hij oefende zich in die blik. Hij stak me ermee aan. Wat een drukte om me heen, de krant, de politiek, de agenda, de zieken dichtbij en de dreigingen ver weg. Maar verandert er ooit iets wezenlijks? En zijn leven en dood niet een geheel, in al zijn verandering onveranderlijk?