

## 007 Afscheid

Het overkomt iedereen op zijn tijd en het is altijd onverwachts: het voor altijd afscheid nemen van iemand. Hoewel ik weet dat eenieder van ons sterfelijk is en dat het 'ooit' zal gebeuren, is er nooit een passend of geschikt moment.

Mij overkwam het onlangs. Ik was er al geruime tijd op voorbereid: het overlijden van mijn eigen moeder. Gelukkig was ik er nog net op tijd bij en heb haar in haar laatste momenten mogen vertellen dat ze het leven los mocht laten en hoe mooi en vredig het aan 'de overkant' is. Ook weet ik zeker dat mijn, eveneens overleden, vader in de ruimte was om mijn moeder op te halen en te begeleiden. Dat is mijn rotsvaste geloof. Dat geloof helpt mij om het een en ander te verwerken en vrede te hebben met iets wat onvermijdelijk is: het leven eindigt niet bij het loslaten van ons lichaam, maar leeft op de een of andere manier verder om door te groeien.

Wat betekent 'afscheid' dan in de vorm zoals we dat allemaal kennen? Ik ben er van overtuigd dat we enkel afscheid nemen van een lichaam, een aards omhulsel, dat los wordt gelaten. De geest (ziel), je mag het ook herinnering noemen, zal voort blijven leven. Hetgeen de overledene voor je heeft betekent, zal altijd voort blijven leven. In jouw geest, in jouw lichaam, in jouw doen en laten, in jouw herinnering. Vaak zal je dat sterken in je vaste overtuiging dat het zo goed is.

Natuurlijk zijn de eerste momenten en de eerste weken zeer verdrietig en laat die zeker toe. Ik heb gelukkig veel gesprekken mogen voeren met mensen die mijn moeder goed gekend hebben, zoals mijn naaste familie (haar broers en zussen), haar kennissen en bekenden. Iedereen heeft een eigen interpretatie en het is goed om die te vernemen. Mijn eigen plaatje van mam wordt daar enkel maar sterker en duidelijker door en helpt mij bij de verwerking van het gemis. Ik gun mezelf de tijd en neem de tijd om een en ander tot mij door te laten dringen, heel mindful. Wat mij ook goed helpt is dat ik kleine notities maak in een apart schriftje. Ben ik, door alle emoties van een/het moment wat kwijt, kan ik het altijd nalezen.

Afscheid nemen is enkel een afscheid voor altijd als de herinnering wordt uitgevaagd. Hou je deze vast, zal er geen definitief afscheid zijn, doch enkel een afscheid voor even.

Dag mam, tot ooit. We houden contact!