

Memento Mori als levensstijl voor een zinvol leven

Toen ik nog leerkracht was aan de Don Bosco-school te Renkum vond ik in 1976 op de zolder in en rondom kasten oud leerlingenmateriaal. Het was leuk om te bladeren in de ooit gebruikte leerboekjes en ik lette vooral op afgebeelde tekeningetjes, versjes of grappige verhaaltjes. Zo kwam ik een keer een tekening van een kruis tegen met daarin de tekst: "Heden ik, morgen gij, niemand is van sterven vrij". Die illustratie is me altijd bijgebleven. Waarom weet ik niet, maar nu, vele jaren later komt het plaatje me mooi van pas bij een korte overweging over "Memento Mori" of "Gedenk te sterven".



De grote bekendheid van deze Latijnse uitspraak kwam eigenlijk in de middeleeuwen met het christendom. Een goed leven, en een goed sterven op aarde, zou immers een eeuwig leven ergens anders brengen. Waarom zouden we onszelf moeten herinneren aan ons sterven? Het is iets wat iedereen onbewust wel weet, maar waar we liever niet bij stilstaan. De dood voelt vaak aan als ver weg, en dus denken we er niet over na, totdat het moment daar is en we beseffen dat we eigenlijk niet of te weinig geleefd hebben zoals we graag gewild hadden.

Als we nadenken over ons eigen sterven, kunnen we ons voor de resterende tijd van leven ook meer richten op het bereiken van een goed leven nu. De dood maakt dan in dat opzicht het leven niet zinloos, maar geeft het juist een doel. Het is geen verrassing dat mensen die bijna-doodervaringen, of ernstige ongelukken meemaken hun leven vaak een nieuwe draai geven en zich richten op de dingen die ze echt willen doen. Ze hebben ingezien dat het leven niet eeuwig duurt en opeens hebben ze nieuwe prioriteiten en nieuwe doelen.

Gelukkig voor ons is zo'n ervaring niet nodig om de kracht van *memento mori* te gebruiken. Een regelmatige reflectie over onze sterfelijkheid, kan er al voor zorgen dat we dingen in perspectief zetten. We zullen ons minder druk maken om alle onbelangrijke zaken en alleen dat doen wat van belang voor ons is. Alles wat niet nodig is, of ons niet helpt, wordt een bijzaak. We zijn niet speciaal of bijzonder, maar menselijk en dus sterfelijk.

***Memento mori* is juist bedoeld om het nu en het vandaag belangrijker te maken.** Het geeft als het ware urgentie. Het nadenken over de dood kan je dus helpen om het leven ten volle of beter te benutten, passend bij wat bij jou hoort of aansluit op de aan jou gegeven gaven en talenten. Het leven, ieders leven is van betekenis en voor die ontdekkingstocht heb je regelmatig een ander of een voorval nodig. Het vraagt zagezegd wel van je om met een open blik op weg te gaan, en dat je leven lang.