

Ervaringen voorbij de grens

In de adem van God

Mensen die korte tijd klinisch dood zijn geweest, komen regelmatig terug met bijzondere verhalen. Ze waren met hun bewustzijn in een wereld van licht en liefde. In het dagelijks leven zijn ze daarna vaak meer verbonden met levenswijsheid, de natuur en paranormale vermogens. Bovendien verdwijnt bijna altijd de angst voor de dood. Wat voor sterkende, inspirerende inzichten kunnen wij meenemen uit hun ervaringen?

TEKST: KARIN KARSTEN | ILLUSTRATIES: HILLY VAN DER VEEN/STICHTING PROPE MORTEM



Het hart klopt niet meer, de hersenen vertonen geen enkele activiteit. Reanimatie volgt succesvol en wat blijkt? Mensen waren niet 'zomaar dood en weg'. Ze ervoeren een verruimd bewustzijn dat dóórgaat. Ze vertellen bijvoorbeeld over een gevoel van vrede, een tunnelervaring die hen richting een licht voerde, een niet-werelds landschap met prachtige kleuren, bloemen en muziek. Ontmoetingen met overleden personen en lichtwezens. Het ervaren van onvoorwaardelijke liefde en diepe wijsheid. Een terugblik op hun hele leven vanaf de geboorte, een blik in de toekomst. Tijd en afstand bestaan niet. Via een waarneembare 'grens' keren mensen uiteindelijk weer terug in hun lichaam: doorgaans een behoorlijk teleurstellende ervaring: van het licht naar hier. (*) Naast deze overeenkomsten heeft eenieder zo zijn eigen, persoonlijke ervaring, net als in het dagelijks leven. Iedereen geeft er zijn eigen woorden aan. In een poging deze bewustzijnsreis te raken. Cardioloog Pim van Lommel deed de afgelopen dertig jaar onderzoek naar nabij-de-dood-ervaringen bij patiënten die een hartstilstand (klinische dood) overleefden. Hij schreef hierover een boek, de bestseller *Eindeloos Bewustzijn*, waarvan er meer dan een kwart miljoen werden verkocht. Hij ziet een nabij-de-doodervaring (NDE) als een herinnering van alle indrukken tijdens een bijzondere bewustzijnsstoestand, met een aantal specifieke elementen zoals hiervoor beschreven. Meestal tijdens een periode van klinische dood, maar ook bij een ernstige ziekte of zonder duidelijke medische oorzaak. (*)

'Dit wil ik niet'

Mensen hebben meestal een heel andere levenshouding na de confrontatie met deze onbegrensde dimensie van hun bewustzijn. Ze voelen zich meer verbonden met andere mensen en de natuur en hebben vaak een versterkt intuïtief vermogen. En bijna altijd verdwijnt hun angst voor de dood. Bovendien kunnen zij regelmatig navertellen wat ze zien en horen aan de operatietafel in het ziekenhuis, terwijl zij zichzelf daar zien liggen. Zo ook Hilly van der Veen. Op een zonnige middag spreek ik haar tijdens een kop koffie op het terras in haar tuin. We gaan veertig jaar terug in de tijd. Op 29-jarige leeftijd heeft Hilly een NDE als zij tijdens de vroegtijdige, moeizame bevalling van haar zoon meerdere keren buiten bewustzijn raakt. Ze vertelt: "Op een gegeven moment sta ik naast mijn lichaam. De gynaecoloog en mijn man kijken naar mijn buik. Ik voel me heel vredig, omgeven door liefde en geluk. Opeens realiseer ik me: ik ben een kind aan het krijgen, wat doe ik hier toch? Daarna denk ik: ik heb thuis nóg een kleintje rondlopen en wil daar niet van weg. Ik schreeuw: 'Dit wil ik niet' en op hetzelfde moment kom ik terug in mijn lichaam." De bevalling zet door en haar zoon wordt gezond en wel geboren. Hilly houdt drie maanden haar mond over deze ervaring. "En daarna heb ik 'm nooit meer dichtgedaan", vertelt ze. "Want ik vind het heel bijzonder dat ik mag weten hoe de dood eruitziet. Wat eigenlijk niet dood is. Je gaat verder. Je bent het zelf nog. Het denken daar, is het doen. Je bent als je terugkomt van een NDE als het ware 'verlicht'. Je hebt mogen zien dat de dood geen verdwijning is in het totale niets. Maar meer een overgang naar een andere wereld van licht. Ik ben nadien ook nog

Leerzame licht-instructies...

Hersenchirurg Eben Alexander is bewustzijnsonderzoeker en had een NDE. Hij geeft aan dat de gouden regel 'behandel anderen zoals je zelf behandeld wilt worden' in alle grote religies terugkomt. En dat dit de essentiële les is die de NDE ons leert: "NDE's vertellen ons bovendien op ervaringsniveau over de realiteit dat we spirituele wezens zijn in een spiritueel universum. Het werd me duidelijk dat je in feite alleen licht, liefde en Godskracht hebt. Alles wat we hoeven te doen, is te dienen als een baken van licht om de liefde te delen met anderen. In feite is de hemel hier overal om ons heen. Dit is waar we ons werk gedaan moeten krijgen. Als we gewoon de loterij zouden winnen en op een duur jacht champagne zouden zitten drinken, zouden onze zielen nooit enige vooruitgang boeken. NDE's zijn erg leerzaam: ze instrueren ons diepgaand hoe we ons leven op deze planeet moeten leven." (**)

veel uit mijn lichaam geweest in de vorm van uittredingen. Op deze momenten ben ik ook weer in die wereld van licht en liefde. Dat is heel mooi en intens, bijna niet te beschrijven. Daarna weer terugkeren naar hier vind ik dan moeilijk. Dit dagelijkse, hardere leven is zo anders." De verbinding blijft. Soms tuurt ze naar een boom en ziet ze, als ze kalm is en vrij van gedachten, een prachtige uitstraling rondom. Ook dat gebeurt sinds haar NDE...

Iets groots

Pamela Reynolds reist tijdens een hersenoperatie ook met haar bewustzijn naar de wereld van licht. Ze vertelt: "Het licht begon aan me te trekken, maar niet tegen mijn wil, want ik wilde wel mee. Het voelde echt als een lichamelijk trekken... Ik kreeg vonkjes kennis aangereikt... Ik vroeg of dat licht God was, en het antwoord luidde: 'Nee, het licht is niet God. Het licht is wat er gebeurt als God ademt.' Ik herinner me heel duidelijk dat ik dacht: ik sta in de adem van God!" (*) Met Catja de Rijk gebeurt op de operatietafel ook iets 'groots': "Vaak als ik eraan terugdenk word ik emotioneel en kan ik niets meer zeggen. Ik gleed een mooie, brede, veelkleurige tunnel in. In aardse termen was hij zo'n zeven meter in doorsnede. Ik zweefde heel vredig heen en weer langs de tunnelwand. Ik was helemaal alleen, maar voelde me prettig en niet eenzaam. Ik heb geprobeerd het te schilderen, maar dat haalt het niet bij wat ik toen zag. In de verte zag ik een heel fel, wit licht waar ik gewoon in kon kijken. Het ademende het gevoel van onvoorwaardelijke liefde. Ik wist... daar moet ik heen. Sinds enkele jaren ben ik begonnen als coach. Dagelijks komen mensen bij me thuis en dan spreek ik met ze over hun problemen. Dan voel ik wat ik moet zeggen en dat blijken dan altijd de juiste dingen te zijn. Ik ben dankbaar dat ik dit voor hen kan en mag doen." (**)

'Jij bent het licht'

Journalist en uitgever Rinus van Warven kwam in zijn NDE aan het eind van een tunnel voor een soort vlies te staan. >

Bewustzijnsveld

NDE's zijn eigenlijk alleen te verklaren als je ervan uitgaat, dat er een continuïteit van bewustzijn is. En dat het bewustzijn zich, compleet met al onze ervaringen en herinneringen, buiten de hersenen bevindt. Waar dan? Het vermoeden is dat er een dimensie bestaat waar deze informatie ligt opgeslagen. Een soort collectief bewustzijnsveld met informatie over onszelf, anderen, verleden, heden en toekomst. (***)



Hilly van der Veen

Opeens hoorde hij stemmen: 'Blijf daar. Er is geen waarheen, er is geen andere wereld, er is alleen dat waar jij al bent. Er is slechts het licht dat jij al bent. Vertel de mensen dat ze het licht zijn waar ze naar op zoek zijn.' Rinus ervoer dat er géén plek is waar het leven opgehouden heeft te zijn. Hij geeft aan: "Er is slechts één plek waar bewustzijn zich manifesteert. Soms zelfs los van onze lichamelijke waarneming. Ik kwam in contact met eindeloos bewustzijn." (**). Terug naar Hilly. Hoe staat zij nu, vele jaren na haar NDE, in het leven? "Ik ben heel mondig geworden, heel rechtstreeks", vertelt ze. Ook voelt ze op voorhand vaak al aan wat iemands bedoelingen zijn. Eigenlijk heel ontvankelijk dus, zo'n NDE. Hilly: "Spiritualiteit is heel nuchter, een heel normaal onderdeel van het leven." Wat kan ze nog meer aan ons doorgeven? Over hoe wij bijvoorbeeld met angst en zorgen omgaan. Ze zegt hierover: "Er is altijd hulp." Goed om te weten. "We zijn hier nooit alleen", gaat ze verder. "Niet dat ik daarmee aan het werk ga. Maar ik heb daar wel veel dingen van gezien en ervaren in die andere wereld. Ook al ben je alleen, je bent niet alleen. Je moet er wel zelf om vragen. Het komt niet zomaar op je af. Hoe je dat doet? Iedereen vraagt op zijn of haar manier... In een gebed, meditatie of welke vorm ook maar past."

Inzichten aanreiken

Tijdens haar werk in een hospice, wat Hilly later is gaan doen, merkt ze dat ze daar mensen met angst voor de dood graag iets van haar inzichten wil aanreiken. "Om ze wat rust te geven, want zo eng is het heus niet." Veel mensen blijken daar behoefte aan te hebben. Ze voert er indringende, waardevolle gesprekken. Ze heeft een stichting opgericht met vrijwilligers die allemaal een NDE hebben beleefd. Om deze ervaring te delen met anderen. En zo de angst voor het naderende einde te veranderen richting een weten dat er meer is achter de grens van de dood. De stichting geeft voorlichting aan medewerkers en patiënten in de terminale zorg. Dit kan door fysieke aanwezigheid, telefonisch of via zoom. Meer weten? Surf naar propemortem.nl. Hier vind je ook het e-boek *Een*

levensveranderende ervaring met korte, zachte, laagdrempelige teksten en prachtige foto's.

'De manier waarop wij tegen de dood aankijken, bepaalt hoe wij in het leven staan.' Raak inzicht van Dag Hammarskjöld (1905-1961). Hij lichtte ooi toe: "Zolang je denkt dat met de dood alles ophoudt, investeer je tijdens het leven bij voorkeur in het tijdelijke, het materiële, het uiterlijke, en ben je als mens minder snel geneigd te denken aan de toekomst van het milieu, de leefwereld van onze kinderen en kleinkinderen. Ons bewustzijn bepaalt hoe wij tegen de wereld aankijken." (*) En Pim van Lommel sluit zijn vuistdikke onderzoeksboek af met de aanmoediging open te staan voor mensen die hun NDE-ervaringen met ons willen delen: "Hun inzichten, oeroud, tijdloos en eigentijds, geven ons de kans met ons hart te leren luisteren. Voor nieuwe inzichten in leven en dood hebben we geen eigen NDE nodig." (*) •

'De manier waarop wij tegen de dood aankijken, bepaalt hoe wij in het leven staan'

Intentie

De meeste mensen maken tijdens hun NDE een terugblik mee in de aanwezigheid van een wezen van licht. Dat wezen is volstrekt liefdevol, accepterend en zonder oordeel. Deze terugblik verandert het levensinzicht van mensen. Het gaat hierbij niet zozeer om de daden die je verricht, maar om je intentie erachter. Als je iets doet omdat je graag aardig gevonden wilt worden, is je intentie niet zuiver en je daad dus ook niet. Alles wat je in feite aan een ander hebt gegeven, komt bij jezelf terug. Je creëert dan dus je eigen realiteit op basis van het bewustzijn dat je hebt en de intentie van waaruit je leeft. (***)

Bronnen (samengevatte en geciteerde teksten): *Eindeloos Bewustzijn*, Pim van Lommel, uitgeverij Ten Have (* pagina's 62, 66-67, 211, 405-406), *Het geheim van Elysion*, diverse auteurs, uitgeverij Van Warven (** pagina's 87-89, 193-196 & 348), artikel uit *Ode 'Het leven gaat door'*: interview met Pim van Lommel, Tijn Touber (***)