

The background of the entire image is a dense, overlapping pattern of green leaf veins. The veins are shown in various shades of green, from light to dark, creating a complex, organic texture. The veins are arranged in a way that suggests the structure of many different leaves, with some showing prominent midribs and others showing more intricate secondary and tertiary vein networks.

Het leven van onze doden

*In contact met
dierbaren*

MATTHEW
McKAY

Het leven van onze doden

Matthew McKay



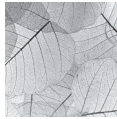
Het leven van onze doden

In contact met dierbaren



AnkhHermes

Voor Jude,
om wat we waren
en wat we zijn geworden



‘... de vogel hangt stil terwijl het licht doorvliegt ...’
– W.S. Merwin, uit ‘Unknown Age’

Inhoud



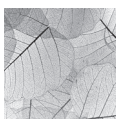
Voorwoord 9

Inleiding 15

- 1 De trein naar Chicago 17
- 2 Het begin van de gesprekken 23
- 3 Luisteren 31
- 4 Wat is de dood? 43
- 5 Gene zijde: ontvangst, herstel en terugblik 57
- 6 Hereniging 67
- 7 Allemaal samen, de levenden en de doden 77
- 8 Waarom dingen gebeuren 87
- 9 De lessen van onzekerheid en verlies 95
- 10 Hoe de spirituele wereld ons helpt 103
- 11 Wat we doen als we weten waar ons thuis is 111
- 12 De cyclus – geleerde en niet-geleerde lessen 117
- 13 Een andere reis 127

Over de auteur 135

Voorwoord



Heftige intellectuele en emotionele beroering als gevolg van de tragische, gewelddadige dood van zijn zoon Jordan dreef Matthew McKay ertoe op zoek te gaan naar de betekenis en de waarheid van ons bestaan. Matt, die als professioneel psycholoog en pedagoog het materialistische paradigma van de moderne sociale wetenschappen omarmde, raadpleegde mij omdat hij wist dat ik veertig jaar geleden bij een fietsongeval mijn achtjarige zoon had verloren. De dood van een kind betekent zo'n grote inbreuk op de normale, te verwachten levenscyclus, dat de meeste mensen, ook professionele psychologen, overweldigd worden door onbegrip. Dit boek is het verslag van de mythische reis die Matt maakte om zich te verbinden met de onsterfelijke ziel van zijn dierbare zoon en het contact te herstellen dat door de voortijdige en gewelddadige dood van Jordan zo ruw werd verbroken.

Matt maakte na verloop van tijd niet alleen bewust contact met de ziel van Jordan, iets wat voor hem persoonlijk een heel grote troost betekende, maar hij ging nog een stap verder en wist een blijvende uitwisseling met Jordan tot stand te brengen. Als een gedreven, fundamentele empirist in de traditie van William James legde Matt alle visioenen, dromen en informatie die hij via zijn zoon kreeg vast. Daardoor kunnen wij nu van de ontvangen inzichten en lessen kennismaken, erover nadenken en ze bevestigen of aanpassen aan de hand van de waarnemingen van anderen. Dit boek is het resultaat van het eerste

gezamenlijke project van dit bijzondere vader-zoonduo. Matt zegt: 'Voordat iets hiervan op papier werd gezet, had Jordan al een schets van het hele boek gegeven. Tijdens een automatisch-schriftsessie noemde hij de verschillende hoofdstukken bij naam en beschreef hij de inhoud ervan. Dat deed hij in vijf minuten.'

Op mijn advies ging Matt op vaste tijden en op steeds dezelfde plek zitten om met Jordan te communiceren. Hij noteerde alle indrukken en informatie die hij daarbij kreeg. Zoals bij alle waarnemingen moeten ook die welke betrekking hebben op de aard van het leven na de dood met behulp van vervolgvragen en de waarnemingen van anderen worden bevestigd, aangevuld en gecorrigeerd. Het bleek dat Matt, die zelf een ervaren hypnotherapeut is, heel gemakkelijk in een bewuste tranecetoestand kon worden gebracht. Na afloop kon hij zich alles wat er was doorgegeven goed herinneren. In dit boek staan niet alleen enkele verslagen van onze sessies, maar ook onafhankelijke waarnemingen van Matt, gechannelde informatie van paragnosten en mediums, en waarnemingen van andere personen die Matt, Jordan en hun gezin hebben gekend.

Matthew en Judy McKay en hun gezin waren met ons gezin bevriend. Mijn stiefzoon, Eli Jacobson, Jordan en hun vriend Chris vormden in de laatste twee jaar van Berkeley High School een avontuurlijk tienerclubje. We ontmoetten elkaar bij verschillende gelegenheden, waarbij de tieners en hun schoolvrienden zich in kleine groepjes onder de volwassenen mengden. Zoals alle tieners hadden ze een eigen manier ontwikkeld om voor hen interessante informatie met elkaar te delen. In dit voorwoord wil ik wat Matt vertelt over wat Jordan na de dood meemaakt aanvullen met enkele herinneringen die zijn vriend Eli aan Jordan had. Hij schreef het volgende.

Ik heb Jordan voor het eerst ontmoet in de brugklas, toen ik door een gezamenlijke vriend aan hem werd voorge-

steld. Na enkele weken, ik geloof rond de tijd van de aanslagen van 11 september, werden we maatjes en gingen we veel met elkaar om. In dat schooljaar gingen verschillende leden van ons groepje naar een feest in Oakland. Voor mij was dat de eerste keer dat ik ecstasy gebruikte. Jordan was erbij, maar hij wilde geen drugs gebruiken; hij rookte hooguit af en toe hasj. Hij bleef er wel bij en hield de anderen in de gaten.

In ons eindexamenjaar ontmoetten we elkaar regelmatig in een café in Berkeley, om er samen huiswerk te maken. Meestal deden we dat van 7 of 8 uur 's avonds tot het café sloot, ergens tussen 10 en 11. Deze ontmoetingen waren niet altijd even productief wat schoolwerk betreft. Jordan vond het leuker om ons met ons huiswerk te helpen dan zijn eigen huiswerk te doen. Als Chris of ik geen onderwerp kon bedenken voor een scriptie of als we een idee nodig hadden om mee aan de slag te kunnen, dan hielp Jordan ons altijd op weg. Hij was heel slim en slaagde in bijna alles wat hij ondernam.

Jordan was altijd geïnteresseerd in geld. Die avonden in het café had hij soms *The Wall Street Journal* bij zich, die hij dan las terwijl wij zaten te kletsen. Hij hield bij hoe de aandelen het deden, ook al had hij nooit geld op de beurs belegd. Hij droomde ervan rijk te worden en bestudeerde de beurs om te leren voelen hoe die werkte, zodat hij op een goede dag, als hij genoeg geld had, zelf aandelen kon kopen. Hij en ik hadden op school een klein handeltje opgezet: we kochten repen bij Costco en verkochten die met een leuke winst aan andere leerlingen. Dat leverde ons niet veel geld op, maar in elk geval genoeg om af en toe te gaan lunchen. En we hadden er veel plezier in.

Jordan was gek op muziek. Hij speelde gitaar en als we naar muziek luisterden of naar een film keken, pro-

beerde hij altijd de beste geluidskwaliteit te krijgen. In zijn kamer stonden joekels van boxen en hij had veel geld uitgegeven aan een speciale versterker en aan een hoogwaardige koptelefoon voor zijn iPod.

Jordan had een goed gevoel voor humor en kon iedereen in de groep voortdurend aan het lachen maken. Hij zei ook dat zijn humor niet geschikt was voor mensen met lange tenen – niets was voor hem taboe. In elke herinnering die ik aan Jordan heb, glimlacht hij of trekt hij gekke bekken.

Wat er zo opmerkelijk is aan het feit dat Jordan is neergeschoten, is dat hij altijd ergens doelwit van is geweest. Ik weet niet hoe ik dat moet verklaren, maar op school kwam hij bij allerlei gelegenheden in problemen en dan kreeg hij een pak rammel. Dat overkwam Chris of mij nooit. Misschien kwam het doordat Jordan groter van stuk was, maar het kan ook toeval zijn geweest. Jordan was bepaald geen klein ventje, en hij was opvliegend en vocht terdege terug als hij werd aangevallen. Op een keer liep hij de toiletten binnen, gevolgd door een paar jongens die probeerden hem te grazen te nemen. Hij wist zich van hen los te maken en rende de toiletten uit, lichtelijk van slag. Dit soort dingen was natuurlijk niet ongewoon op Berkeley High, maar ik vind het opvallend dat hij er op school zo dikwijls doelwit van was en dat hij later, op die vreselijke avond in San Francisco, op deze manier aan zijn einde kwam.

Toen hij mij dit verhaal stuurde, wist Eli niets van de verbanden en inzichten waarover dit boek gaat. Maar zijn opmerking dat Jordan verwickeld raakte in gewelddadige confrontaties met anderen klopt precies met wat Matt schrijft over een door geweld gekenmerkt vorig leven van Jordan tijdens de drooglegging als clandestiene alcoholstoker: ‘Vanwege deze activiteiten

leefde hij in voortdurende angst voor de politie. [...] Dit wilde hij in een volgende incarnatie compenseren (in zijn leven met ons). [...] Drie keer in zijn leven is Jordan slachtoffer geweest van geweld, en de avond dat hij stierf moeten er mij onbekende karmische krachten werkzaam zijn geweest.'

In dit boek wordt beschreven hoe een psychotherapeut en sociaal wetenschapper door zijn eigen ervaringen met een multidimensionaal universum zijn paradigma's verandert. Ik zie een parallel tussen dit boek en het boek *Na dit leven*, waarin neurochirurg Eben Alexander zijn eigen bijna-doodervaring beschrijft. Alexander geldt als een belangrijke autoriteit op dit terrein, net als Matt in de sociale wetenschappen en de psychologie. Hun verslagen van individuele levens en bewustzijn voorbij de sluier van de dood zijn belangrijke voorbeelden van het ruimere wereldbeeld waaraan onze samenleving zo'n behoefte heeft en waarnaar wij op weg zijn.

Velen van ons begrijpen dat het mogelijk is met familieleden te communiceren die alleen nog bestaan in de niet-stoffelijke, spirituele werkelijkheid. Dit doet niets af aan de geldigheid van hoe wij de alledaagse werkelijkheid waarnemen. Het verruimt en verbetert juist onze kijk erop, want onze werkelijkheid krijgt er onverwacht betekenis en schoonheid door.

In *Het leven van onze doden* worden beschrijvingen van Matts ontmoetingen met mensen die Jordan hebben gekend, hun herinneringen aan hem en hun ervaring met hem na zijn dood, afgewisseld met zijn gedachten over de betekenis daarvan en met gechannelde uitspraken van Jordan.

Jordans uitspraken getuigen soms van een wijsheid die ver uitgaat boven die van iemand van zijn leeftijd. Dat komt doordat hij niet meer beperkt wordt door aardse kennis en toegang heeft tot het multidimensionale universum met zijn enorme diepte en reikwijdte.

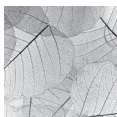
Op de vraag van zijn vader naar de zin van dingen, antwoordt de zielengeest van Jordan: 'Het doel van de materie, of

dat nu de vorm heeft van rondcirkelende planeten of van een menselijk lichaam, is de groei van bewustzijn. Het hele fysieke bestaan dient dit doel. Bewustzijn schept de materie en de wetten van het universum. Vervolgens bewerkt het de fysieke werelden en leeft het erin, met de bedoeling ervan te leren en zich te ontwikkelen. Daarom is iedere ervaring voor zielen een gelegenheid om te groeien.' Dit is een boek om over na te denken, want het kan zowel troosten als inspireren tot wijsheid.

– Ralph Metzner

Klinisch psycholoog Ralph Metzner is professor emeritus aan het California Institute of Integral Studies in San Francisco, waar hij dertig jaar les heeft gegeven. Hij is ook grondlegger en president van de Great Earth Foundation en heeft verschillende boeken op zijn naam staan, waaronder *The Unfolding Self*, *The Well of Remembrance*, *Green Psychology* en *The Life Cycle of the Human Soul*.

Inleiding



Wij zijn hier allemaal met een reden. Ook onze pijnlijke ervaringen hier op aarde hebben een reden.

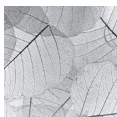
Pijn leidt ons naar de waarheid. Pijn breekt als een prisma het licht, waardoor er dingen zichtbaar worden die we anders niet zouden zien. In de kern van de pijn ligt een punt waar onze plaats in het universum zichtbaar wordt. Dit verhaal gaat over de ontdekking van dat punt, over luisteren naar wat pijn ons te leren heeft.

Zes jaar geleden heb ik iets verloren dat mij dierbaarder is dan mijn eigen leven. Op dat moment begon de zoektocht die in dit boek wordt beschreven. Ik wilde weten waarom we hier zijn en wat er na de dood gebeurt. Wat ik tot nu toe heb ontdekt is dit: niets gaat ooit echt verloren, absoluut niets. De ziel blijft altijd bestaan en wordt nooit aangetast. Pijn lijkt ons schade toe te brengen, maar die schade is een illusie. Het idee van veiligheid en bescherming is een illusie. Alles is veilig, alles wat ons dierbaar is.

In dit boek vertel ik hoe ik deze dingen heb ontdekt. Ik ben geen paragnost of medium, en ik ben ook niet helderhorend. Als psycholoog voel ik juist een grote liefde voor de wetenschap. Als wetenschappelijk onderzoeker voer ik gerandomiseerde tests uit met controlegroepen. Ik had nooit kunnen denken dat ik een weg als deze zou inslaan, maar dankzij deze weg heb ik ontdekt dat er in de kern van pijn dingen te ontdekken zijn waarvan ik mij geen voorstelling had kunnen maken.

I

De trein naar Chicago



De zon komt op boven het tafelland van Utah en zet de hoog boven het grijze struikgewas oprijzende oranje rotsen in het ochtendlicht. De trein zoekt zijn weg door talloze bochten. Op een zijspoor dat eindigt bij de gebroken ramen van het Desert Moon Hotel staat een eindeloos lange rij kolenwagons.

Jordan is dood, vermoord door mannen die iets van hem wilden hebben, iets wat hij bezat. Of ze hadden er gewoon plezier in om iemand pijn te doen. Als ze hun macht wilden laten voelen door anderen te laten lijden, dan is hun dat beslist gelukt. Door Jordan in de rug te schieten, hebben ze ons onze zoon en heel veel van wat het leven voor ons betekenis gaf van ons afgenomen.

Als het licht eindelijk in spleten en kloven begint door te dringen, zijn wij op weg naar Chicago, waar we een man zullen ontmoeten die een manier heeft gevonden om de levenden te laten praten met de doden. Hij heet Allan Botkin en hij weet hoe je een toestand kunt opwekken waarin iemand die verdriet heeft rechtstreeks boodschappen kan ontvangen van iemand die hij of zij verloren heeft. Ik geloof er niet volledig in, maar het is de enige mogelijkheid die ik heb.

Jude en ik zitten ieder op de rand van onze smalle slaapbank. We hebben foto's van Jordan bij ons, en kleine dingen die ons aan zijn leven herinneren. Het licht wordt feller nu en de wereld aan de andere kant van het raam verbergt zich niet lan-

ger in de schaduw. Op dit moment voelt het absurd om deze reis te maken. Het stralend heldere licht lijkt te zeggen dat er een eeuwige scheiding bestaat tussen wat zichtbaar is en wat niet, tussen wat tastbaar en bekend is, en wat ongrijpbaar is en waarop we slechts kunnen hopen.

De urn met de as van Jordan staat in de kast op zijn kamer, in Berkeley. De urn weegt ongeveer evenveel als hij toen ik hem altijd van zijn kamer naar zijn moeder bracht. En nu proberen wij hem te vinden. We proberen uit te reiken tot voorbij de leegte, om zijn stem weer te horen.

Het is grijs in Chicago en vanaf de Grote Meren waait een straffe wind. Allan Botkin doet dit werk alleen in de weekends, in het kantoorgebouw van een of andere grote onderneming. We ontmoeten hem in een vergaderkamer, gelegen midden in een doolhof van werkhokjes.

Botkin legt uit dat hij de procedure die hij gebruikt om met de doden te communiceren, die hij Induced After-Death Communication (IADC) noemt, bij toeval heeft ontdekt. Toen hij als psycholoog voor het Amerikaanse Veteraneninstituut werkte, behandelde hij posttraumatische stress vaak met *core-focused* EMDR, een variant van de EMDR die door Francine Shapiro is ontwikkeld. Het proces is eenvoudig en moedigt de cliënt aan om zich de traumatische gebeurtenis voor te stellen en vervolgens de ogen heen en weer te bewegen. Deze oogbewegingen stimuleren achtereenvolgens de beide hersenhelften en brengen zo een geleidelijke afname van de emotionele pijn teweeg. Er is veel wetenschappelijke documentatie over de effectiviteit van EMDR; in ongeveer 75 procent van de gevallen blijkt EMDR trauma's te helen. Ik ben zelf psycholoog en heb honderden keren van EMDR gebruik gemaakt, met name bij mensen die leden onder de gevolgen van seksueel misbruik in hun jeugd.

Botkin liep tegen deze manier van communiceren met de doden aan dankzij Sam, een Vietnamveteraan die de dood van Le, een Vietnamees meisje dat hij van plan was te adop-

teren, niet kon verwerken. Botkin begeleidde Sam bij het maken van allerlei oogbewegingen, terwijl deze laatste zich richtte op zijn verdriet en op de herinnering aan het moment dat hij Le dood in zijn armen hield. Toen Sam zei dat de pijn begon af te nemen, liet Botkin hem nog één serie oogbewegingen maken, maar nu zonder specifieke instructies. Sam deed zijn ogen dicht en werd stil. Toen begon hij te huilen. Toen Botkin de man vroeg te vertellen wat hij ervoer, zei hij: ‘Ik zag Le als een prachtige vrouw met lang zwart haar. Ze was gekleed in een wit gewaad en werd omgeven door stralend licht. Ze bedankte mij voor de zorg waarmee ik haar voorafgaand aan haar dood had omringd ... Le zei: “Ik hou van je, Sam.”’*

Botkin beseftte dat hij getuige was van wat je communiceren met de doden zou kunnen noemen, dankzij een eenvoudige variant van de EMDR-methode. Hij ging onderzoeken of de ervaring van Sam reproduceerbaar was. In de jaren daarna gebruikte Botkin de nieuwe procedure bij 83 andere cliënten van het Veteraneninstituut. Allemaal leden ze aan diep verdriet. Geen van hen werd verteld wat ze konden verwachten. Ze kregen alleen een algemene beschrijving van EMDR en hoe deze methode werkt bij traumaverwerking. Van deze 83 cliënten communiceerden er 81 met overledenen, ofwel 98 procent.

Als Jude en ik ons in de vergaderzaal geïnstalleerd hebben, heeft Botkin met ons samen een gesprek. Daarna doen we afzonderlijk een EMDR-sessie. Als het mijn beurt is, merk ik dat er van Botkins gezicht sporen zijn af te lezen van het verdriet waarvan hij getuige is geweest. Hij beweegt zich traag, alsof zijn lichaam een onzichtbare last draagt. Om de oogbewegingen te begeleiden, gebruikt Botkin een pvc-buisje dat met blauwe tape is afgezet. ‘Dit blijkt goed te werken’, zegt hij en hij begint het buisje regelmatig te bewegen.

* Allan Botkin, *Induced After Death Communication*. Hampton Roads, Charlottesville (VA) 2005, blz. 11.

Hij vraagt me of ik mij het moment waarop ik verneem dat Jordan dood is voor de geest wil halen. De herinnering begon met een telefoontje van een medisch onderzoeker uit San Francisco. De man zei: 'Ik heb het ergste nieuws dat iemand kan krijgen. Uw zoon reed gisteravond op zijn fiets naar huis, het was rond half twee 's nachts, en is toen op straat aangevallen. Hij is neergeschoten. Het spijt me dat ik u moet vertellen dat hij ter plekke is overleden.'

Daarna moest ik allerlei mensen gaan bellen om te zeggen dat wij onze zoon hadden verloren. Dat vertelde ik hun dan nadat ik eerst had gezegd dat ik helaas heel verdrietig nieuws had. Destijds drongen de woorden nauwelijks tot mij door, maar nu ik bij Botkin in de stoel zit, branden ze als een zuur. Ik kan de gedachte eraan nauwelijks verdragen.

Tijdens de EMDR richt ik mijn aandacht op de klank van de woorden: het ergste nieuws ... we hebben onze zoon verloren ... steeds volgen mijn ogen het bewegende buisje. Ik zie Jordan in elkaar zakken op de stoep waar hij overleed. Botkin blijft doorgaan, totdat er een vreemdsoortige verdoving inzet en ik het gevoel krijg dat er een last van me wordt weggenomen.

Zo werkt EMDR. Ik heb het bij mijn eigen cliënten heel dikwijls gezien, hoe ze beginnen de pijn los te laten en hoe de bevroren beelden en gevoelens zachter worden.

'Sluit je ogen', zegt Botkin na een poosje met een monotone stem. 'Laat gewoon gebeuren wat er gebeurt.'

Er gebeurt helemaal niets. Ik voel iets van paniek opkomen; ben ik helemaal hiernaartoe gekomen om stilte te ervaren? En om te weten dat mijn lieve jongen onbereikbaar voor me is? Dat ik nooit meer iets van hem zal horen? Ik vraag me af of het feit dat ik in mijn eigen praktijk EMDR gebruik en weet wat je kunt verwachten nu een belemmerende factor begint te worden.

Ik doe mijn ogen open. Botkin beweegt het buisje weer heen en weer en ik volg het. Hij zegt opnieuw dat ik mijn ogen moet sluiten en moet toelaten wat er gebeurt.

En dan, nogal plotseling, hoor ik een stem. Jordan praat tegen me, alsof hij gewoon in de kamer is. Hij zegt:

Papa ... papa ... papa. Zeg tegen mama dat ik hier ben. Huil maar niet ... het is goed zo, het is goed zo. Mama, het gaat goed met me. Ik ben er, hier, bij jou. Zeg tegen haar dat het goed met me is, prima. Ik hou van jullie.

Dit zijn letterlijk zijn woorden. En ze zeggen me precies die dingen die ik zo verschrikkelijk graag wil horen: dat Jordan nog steeds bestaat en dat hij gelukkig is. De pijn van zijn laatste ogenblikken is allang voorbij en nu is hij ergens waar het goed voelt.

De volgende dag verlaten we Chicago weer. Hoewel we er erg op hadden gehoopt, heeft Jude de stem van Jordan niet gehoord. Voor haar is de stilte van de dood niet doorbroken. Het enige wat ik haar kan geven zijn de woorden die alleen ik heb gehoord. Toch voel ik iets van een hereniging. Wat verbroken was, is weer heel geworden; wat verloren was, is mij teruggegeven. Ik heb mijn zoon gehoord. Ik heb ervaren dat wij, aan verschillende kanten van de sluier van de dood, nog steeds met elkaar verbonden zijn.

In de trein naar huis voel ik me lichter. Als we over de brug over de Mississippi rijden, bekruipt me echter een bekend gevoel: Jordan kan alles wat ik nu zie niet meer meemaken, en alles wat ik voel blijft voor hem onbereikbaar. Ik raak het raam aan, alsof ik naar iets probeer uit te reiken. Dan herinner ik me wat hij zei: 'Ik ben er, hier, bij jou.' Niet veel later begint het licht op de oude stenen gebouwen van Burlington te vervagen. Ik stel me voor dat ik dit aan Jordan laat zien.