

Sterven en herboren worden in Liefde

Persoonlijke verhalen over de bijna-doodervaring

Colofon

ISBN: 978 90 8954 707 1
1e druk 2014
© 2014, Froukje Kootstra

Uitgeverij Elikser
Ossekop 4
8911 LE Leeuwarden
Telefoon: 058-2894857
www.elikser.nl

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij voor wat betreft de bundeling in deze vorm en de vertellers voor wat betreft hun eigen verhaal.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Sterven en herboren worden in Liefde

Persoonlijke verhalen over de bijna-doodervaring

Froukje Kootstra



Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	15
Twaalf elementen van een bijna-doodervaring	22
Dankwoord	25
1. Arie Stolk: Een Nieuwe Kans	27
2. Wanda Dirks: Een gedeeld geheim en groot verlies	41
3. Ed Gerritsen: Bde in creatieve expressie	52
4. Marianne Kimmel: Van angst naar kracht en zelfvertrouwen	63
5. Dick Sinnige: Voorbij de grens, het eenheidsbewustzijn	74
6. Laura den Hartog: Een mooie bevalling met bizarre gevolgen	84
7. Ans Denekamp: Het bijzondere najaar van 1973 (inclusief bde van Henk Denekamp)	92
8. Jacqueline Raaijman: Bde in de baarmoeder	97
9. Harry Breviers: Bewustzijn en bewustwording op de drempel van leven en dood	104
10. Mariska van Dijk: Trauma en heling	116

11. Anita Mulder: Heimwee naar het licht	123
12. Jos Rademakers: Een verstikkende jeugdervaring	129
13. Gerda Schoemaker: Zwemmen in het meer	136
14. Rob Luiten: Een hachelijke bergwandeling	144
15. Marjo van Leeuwen: Eenzaamheid en ontwikkeling	153
16. Mimi Pronk: Openbaring op jonge leeftijd	162
17. Aat Zweistra: Overmoed en heimwee	174
18. Corrie de Heer: Vooruitblik en herinneringen	183
19. Amorinda van de Eeuwigheid: Bde in psychische nood	190
20. Christa Doornewaard: Geleid door liefde	198
21. Elisabeth Vermeer: In een vorig leven	206
Bibliografie	213

Voorwoord

Ondanks het feit dat er de laatste jaren in verscheidene media wat meer aandacht is besteed aan de bijna-doodervaring (bde) bestaat er in de westerse wereld, en dus ook in Nederland, nog steeds een groot taboe op deze bijzondere ervaring. Daarom is het goed dat dit boek wordt gepubliceerd, waarin meer dan twintig mensen zeer openhartig en uitgebreid vertellen over hun bde en over de wezenlijke veranderingen in levensvisie en levenshouding die het gevolg waren van deze ervaring. Zij schrijven allen dat het bijna onmogelijk was om hun bde met anderen te delen of enig begrip te vinden. Een bijna-doodervaring roept bij veel mensen nog steeds ongelovige reacties of kritische vragen op, al helemaal bij artsen en andere academici. Een bde is een overweldigende confrontatie met onbegrensde dimensies van ons bewustzijn, en zolang men zelf geen bde heeft ervaren, heeft men blijkbaar geen idee van de impact en de ingrijpende gevolgen van zo'n ervaring. Mensen vertellen dat zij na hun bde een heel andere kijk hebben gekregen op wat werkelijk belangrijk is in het leven, en dat hun angst voor de dood is verdwenen. Citaat van een ervaringsdeskundige: "Lichamelijk kun je dood zijn terwijl je geest nog langer leeft. Er is maar één ding belangrijk: je houding tegenover mensen. Ik denk nu over alles na. Waarom? Alles gaat door en niets gaat door. Ik voel mij nu heel rustig, ik ben niet meer bang voor de dood. Ik accepteer het leven nu zoals het komt."

De term bijna-doodervaring is vertaald uit het Engels, waarin *near-death experience* voor het eerst is gebruikt door Raymond Moody in zijn boek *Leven na dit leven*, dat in 1975 werd uitgegeven en dat wereldwijd een bestseller werd. *Near-death* werd helaas in het Nederlands vertaald als 'bijna-dood', maar het was misschien beter geweest het te vertalen als 'nabij-de-dood', omdat mensen

niet bijna dood maar wel nabij de dood kunnen zijn. Daarom zou een nabij-de-doodervaring (nde) een betere term zijn geweest, maar 'bde' is zo ingeburgerd dat iedereen deze terminologie blijft gebruiken. Dat zal ik ook blijven doen. Raymond Moody beschreef voor het eerst ook systematisch de meeste elementen die mensen met een bde kunnen ervaren, en hij beschreef ook de verschillende omstandigheden waarin mensen zich zo'n ingrijpende ervaring van een verruimd en zeer helder bewustzijn kunnen herinneren. Een bde is de gemelde herinnering aan alle indrukken tijdens zo'n bijzondere bewustzijnstoestand, met enkele specifieke en universele elementen, zoals het ervaren van een tunnel, het licht, een levensterugblik (het herbeleven van je leven in alle details, soms vanaf de geboorte), het ontmoeten van overleden dierbaren, het waarnemen van je eigen reanimatie of operatie (een uittreding) en de bewuste terugkeer in het (zieke) lichaam. Deze bijzondere bewustzijnstoestand kan optreden tijdens een hartstilstand (dus tijdens een periode van klinisch dood), maar ook bij een hersenbeschadiging met coma ten gevolge van een verkeersongeluk of hersenbloeding, bij shock door bloedverlies (bijvoorbeeld tijdens of na een bevalling), bij een ernstige ziekte of bij een bijna-verdrinking (meestal bij kinderen). Deze ervaring wordt soms ook gemeld bij doodsangst, bij een dreigend verkeersongeluk of bij ongelukken tijdens bergsport, tijdens depressie, tijdens meditatie of zelfs zonder een duidelijke oorzaak, zoals tijdens een wandeling in de natuur. Men hoeft dus géén hersenbeschadiging te hebben om een bde te ervaren! Identieke ervaringen kunnen optreden tijdens het stervensproces, en dit worden levenseinde-ervaringen genoemd. In dit boek blijkt dat op alle leeftijden en onder heel verschillende omstandigheden het ervaren van een bde mogelijk is: een bijna-verdrinking, seksueel misbruik, een hartstilstand, geestelijke of lichamelijke mishandeling, een coma door een verkeersongeluk, een hersenontsteking of een hersenbloeding, een ongeluk in de bergsport,

een spoedoperatie bij ernstig bloedverlies, complicaties bij een bevalling, et cetera.

Een ervaring van een verruimd en helder bewustzijn veroorzaakt altijd een ingrijpende en blijvende verandering. Onder andere de angst voor de dood verdwijnt, men krijgt een ander inzicht in wat werkelijk belangrijk is in het leven en men ontwikkelt een verhoogde intuïtieve gevoeligheid. In dit bijzondere boek wordt zeer uitgebreid ingegaan op de totaal onverwachte en belangrijke veranderingen in levensopvatting, op de sterk toegenomen intuïtie en op het verdwijnen van de angst voor de dood. Ondanks de meestal positieve inhoud blijkt de bde echter vaak een traumatische ervaring, een spirituele crisis, niet alleen omdat de bde meestal veroorzaakt wordt door een ernstige en vaak levensbedreigende medische situatie, maar ook omdat het verwerkingsproces zeer moeizaam is en er eigenlijk geen mogelijkheid is om de ervaring te verwoorden: een bde is letterlijk een onuitsprekelijke ervaring. Het gevolg van een bde is dan ook vaak een jarenlange depressie, heimweegevoelens en eenzaamheid. Het accepteren van de ervaring en het integreren van de veranderde inzichten in het dagelijks leven is vaak sterk afhankelijk van de reactie van de partner en van familieleden, vrienden, artsen, verpleegkundigen en andere hulpverleners. De meeste mensen hebben er grote behoefte aan over hun ervaring te praten. Deze behoefte komt niet alleen voort uit een verlangen naar bevestiging van de voor henzelf onvoorstelbare, onbegrijpelijke en ingrijpende ervaring, maar vooral uit een verlangen naar ondersteuning. Voor veel mensen met een bde is het echter een ervaringsfeit dat anderen meestal niet in staat zijn om zonder vooroordeel te luisteren. Men wordt niet begrepen, genegeerd of zelfs belachelijk gemaakt. Jarenlang zwijgen over de bde is soms de enige manier om de ervaring een beetje te kunnen hanteren. Mensen met een bde blijken hierdoor nauwelijks in staat te zijn geweest hun leven

in te richten naar de veranderde inzichten die het gevolg zijn van hun bde. Citaat van een ervaringsdeskundige: “Ik wist niets af van bijna-doodervaringen, ik dacht dat ik de enige was en ik had het gevoel dat anderen dachten dat ik niet goed snik was.” Het vaak moeizame verwerkingsproces en de uiteindelijke positieve veranderingen zijn afhankelijk van de diepte van de bde, van de persoonlijkheidsstructuur, van culturele achtergronden en vooral van de genoemde omgevingsfactoren zoals de soms positieve, maar meestal negatieve of afwijzende reactie van familie, kennissen en hulpverleners. Omdat er bij de partner vaak een groot onbegrip blijkt te zijn over de fundamentele veranderingen die na een bde optreden, is het echtscheidingspercentage ruim 75 procent.

De bde komt steeds vaker voor, doordat moderne reanimatietechnieken en een betere behandeling van levensbedreigende neurologische aandoeningen de overlevingskansen van patiënten sterk hebben verbeterd. De inhoud van de bde en het effect op patiënten lijkt wereldwijd hetzelfde, in alle tijden en culturen, maar het subjectieve karakter en het ontbreken van een referentiekader voor deze ervaring leiden tot individuele, culturele en religieuze factoren die de woordkeus en de interpretatie van de ervaring bepalen. Een kind zal het anders verwoorden en interpreteren dan een volwassene en een christen anders dan een boeddhist, moslim of atheïst. In de wereld zijn vele duizenden mensen bekend met een bde. Uit een vrij recent onderzoek in Amerika en Duitsland is gebleken dat ongeveer 4,2 procent van de bevolking een bde heeft gehad. In Europa zijn dat mogelijk ruim 20 miljoen mensen.

Mijn interesse in bijna-doodervaringen is ontstaan omdat ik als cardioloog regelmatig meemaakte dat mensen hun hartstilstand overleefden dankzij een geslaagde reanimatie. Vóór 1967 stierf

iedereen nog aan een hartstilstand! In 1969, toen uitwendige defibrillatie en hartmassage in de eerste hartbewakingsafdelingen in Nederland net mogelijk waren, hoorde ik in mijn opleidingsziekenhuis na een reanimatie voor het eerst een verhaal van wat wij thans een bde zouden noemen. Tot grote tevredenheid van het reanimatieteam kwam een patiënt na een geslaagde reanimatie na ongeveer vier minuten weer bij bewustzijn, maar de patiënt bleek heel erg teleurgesteld. Hij vertelde over een tunnel, kleuren, licht, een prachtig landschap en muziek. De term bde bestond toen nog niet en ik had ook niet eerder gehoord dat mensen herinneringen konden hebben aan de periode van hartstilstand. Ik had op de universiteit geleerd dat zoiets helemaal niet mogelijk was. Ik wist ook niet dat een bde in onze hele mensgeschiedenis, in alle tijden, culturen en religies al vermeld blijkt te zijn, onder andere door Plato, die een 'klassieke' bde van de soldaat Er beschrijft. In de middeleeuwen werden deze ervaringen meestal een religieuze ervaring, mystieke ervaring of Lichtervaring genoemd.

Ik ben de gebeurtenis van de met succes gereanimeerde patiënt in 1969 nooit vergeten, maar ik deed er in eerste instantie niets mee. Tot ik in 1986 een boek las van George Ritchie, *Terugkeer uit de dood*, waarin hij uitvoerig schrijft over zijn bde als medisch student in 1943. Vanaf dat moment vroeg ik op mijn polikliniek systematisch aan mensen die in het verleden succesvol waren gereanimeerd of ze zich iets konden herinneren van de periode van hun hartstilstand. Tot mijn niet geringe verbazing hoorde ik in twee jaar tijd twaalf verhalen van zo'n bijna-doodervaring bij ruim vijftig mensen die in het verleden hun hartstilstand hadden overleefd! Daarvóór had ik het, behalve die ene keer in 1969, niet meer gehoord. Ik had er ook niet meer naar gevraagd. Door al die verhalen werd mijn wetenschappelijke nieuwsgierigheid gewekt. Uiteindelijk is het volgens onze huidige medische inzichten niet mogelijk om bewustzijn te ervaren als je hart stilstaat, als je

bewusteloos bent door het wegvallen van de bloeddruk en de ademhaling. Hoe zou het wetenschappelijk verklaard kunnen worden dat mensen tijdens een hartstilstand een zeer helder bewustzijn ervaren? Als blijkbaar een helder bewustzijn kan worden ervaren tijdens bewusteloosheid of coma dan zou de nooit bewezen veronderstelling dat bewustzijn het product van ons functionerend brein is, ter discussie moeten worden gesteld.

In 1988 werd in Nederland de stichting Merkawah (www.merkawah.nl) opgericht, de Nederlandse tak van IANDS (International Association for Near Death Studies), omdat er in Nederland nog zeer weinig bekend was over de bde, er geen opvang noch een contactmogelijkheid was voor mensen die een bde hadden ervaren en er nog nooit goed wetenschappelijk onderzoek naar de bde was verricht. In boeken en populaire artikelen werd ervan uitgegaan dat deze ervaringen wel bestonden, maar waarschijnlijk veroorzaakt werden door zuurstoftekort in de hersenen, door bijwerkingen van medicijnen óf dat ze het gevolg waren van doodsangst, hallucinaties, dromen of gewoon inbeelding. Daarom startten we, onder auspiciën van Merkawah, in 1988 in tien Nederlandse ziekenhuizen een prospectieve studie bij 344 achtereenvolgende patiënten die een hartstilstand hadden overleefd, met een duidelijk objectieveerbare en kritieke medische situatie, reeds in een, nog omkeerbare, stervensfase. Als er niet binnen vijf tot tien minuten met reanimatie wordt gestart, zullen alle patiënten overlijden door onherstelbare beschadiging van de hersenen. Ook werd er een langetermijnstudie naar levensveranderingen verricht door interviews (na twee en na acht jaar) bij alle patiënten met een bde en bij een controlegroep van patiënten zonder bde, met de vraag of veranderingen het gevolg zijn van een hartstilstand of van de bde. Ook dit was nooit eerder in een prospectieve opzet bestudeerd. Deze studie werd in de *Lancet* in december 2001 gepubliceerd. Uit onze studie bleek

dat 18 procent van de patiënten een bde meldde en dat alle tot nu toe genoemde mogelijke oorzaken voor het ontstaan van een bde, namelijk een psychologische verklaring (doodsangst), een farmacologische verklaring (gegeven medicatie) of een fysiologische of medische verklaring (zuurstoftekort), met zekerheid konden worden uitgesloten. Waarom sommige mensen wel en de meeste mensen geen bde melden na een kritieke medische situatie, is dus nog steeds een (wetenschappelijk) mysterie. Uit onze en andere studies bij patiënten die een hartstilstand hebben overleefd, werd overduidelijk aangetoond dat tijdens een bde het bewustzijn onafhankelijk van het normale, lichaamsgebonden waakbewustzijn kan worden ervaren, dus op het moment dat alle hersenfuncties (tijdelijk) zijn uitgevallen. Verder bleek uit onze langetermijnstudie dat alléén mensen met een bde de ‘klassieke’ veranderingen hadden ondergaan.

Sinds de publicatie van enkele prospectieve studies naar de bde bij overlevenden van een hartstilstand, met opvallend identieke resultaten en conclusies, kan het verschijnsel bde niet langer wetenschappelijk worden genegeerd. Het is een authentieke ervaring die niet eenvoudigweg kan worden afgedaan als verbeelding, doodsangst, hallucinatie, psychose, medicatie of een zuurstoftekort. Bovendien lijken mensen voorgoed te zijn veranderd door een bde tijdens een hartstilstand van slechts enkele minuten. De huidige materialistische visie die de meeste artsen, filosofen en psychologen op de relatie tussen hersenen en bewustzijn hebben, blijkt te beperkt voor een goede wetenschappelijke verklaring van dit fenomeen. Er zijn goede redenen om aan te nemen dat ons bewustzijn niet altijd samenvalt met het functioneren van onze hersenen: een verhoogd bewustzijn kan soms los van het lichaam ervaren worden. Maar voor de meeste artsen, verpleegkundigen, familieleden, partner en vrienden van een persoon met een bde, blijkt deze ervaring nog steeds een onbegrijpelijk en onbekend

fenomeen. Mogelijk ruim 600.000 mensen in Nederland hebben zo'n bde ervaren en toch hebben de meeste artsen en andere werkers in de gezondheidszorg zelf nog nooit het verhaal van een bde gehoord, omdat zij er niet open voor staan. Er bestaat nog steeds een groot vooroordeel en uitgebreide onwetendheid over deze ervaring. Dit tot grote teleurstelling en frustratie van mensen met een bde.

Dit boek gaat niet over een mogelijke wetenschappelijke verklaring van een bde, niet over de relatie tussen hersenen en bewustzijn, maar over de verhalen van mensen die een bde hebben ervaren en hoe dat hun verdere leven heeft beïnvloed en bepaald. Ik hoop, en verwacht, dat dit belangrijke boek een bijdrage kan zijn voor een beter inzicht en begrip voor mensen met een bde en voor de ingrijpende gevolgen van deze ervaring, zodat mensen in de naaste toekomst in staat zullen zijn hun bde met anderen te delen en zich geaccepteerd en begrepen voelen met hun ervaring, die ook voor henzelf zo onvoorstelbaar en onverwacht was. De vele openhartige en kwetsbare verhalen in dit boek tonen duidelijk de grote impact van de bde op het leven van iemand met zo'n buitengewone ervaring. Ik kan mij goed voorstellen dat deze verhalen voor menig lezer volstrekt nieuw zullen zijn en ik hoop dan ook dat men met een open instelling en zonder vooroordelen dit boek zal willen lezen. Ik kan dit bijzondere boek van harte aanbevelen.

Pim van Lommel, cardioloog, auteur van *Eindeloos bewustzijn*.

Website: www.pimvanlommel.nl.

Inleiding

Een bijna-doodervaring (bde), wat is dat eigenlijk? Diverse onderzoekers en schrijvers geven verschillende definities. De volgende definitie van de Amerikaanse bde-onderzoeker Bruce Greyson spreekt mij het meest aan: 'Bijna-doodervaringen zijn ingrijpende psychologische gebeurtenissen met transcendente en mystieke elementen, die vooral optreden bij mensen die de dood nabij zijn of in situaties van ernstig lichamelijk gevaar of psychische nood verkeren.' Deze ervaring veroorzaakt nagenoeg altijd ingrijpende en blijvende veranderingen in de levenshouding, waarbij de angst voor de dood meestal verdwijnt (Lommel, 2007). De bde is een onverklaarbaar fenomeen, het overstijgt de zintuiglijke ervaring en is niet in gewone taal te vatten (Heijden, 2008). Naar schatting hebben in de laatste vijftig jaar waarschijnlijk ruim 25 miljoen mensen in de wereld een bde meegemaakt. Er zijn diverse onderzoeken geweest (onder andere in Amerika en Duitsland) op basis waarvan wordt verondersteld dat er in Nederland ongeveer 600.000 tot 800.000 mensen een bde hebben gehad. Omdat de bde in de medische wereld en in de maatschappij nog altijd niet (geheel) serieus wordt genomen, houden mensen hun verhaal vaak liever voor zichzelf. Dit kan als een grote last worden ervaren omdat een bde meestal een enorme impact heeft op iemands leven. De levenshouding en persoonlijkheid veranderen doorgaans volledig door de nieuwe inzichten en boodschappen die zijn verkregen tijdens de bde. Toch lijkt het erop dat steeds meer mensen durven te vertellen over hun ervaring. Naar aanleiding van de reacties die ik heb ontvangen, de onderzoeken die worden gedaan en de vele boeken en artikelen die over dit onderwerp worden geschreven, merk ik dat er belangstelling is voor dit fenomeen en dat het serieuzer wordt genomen.

In dit boek lees je persoonlijke verhalen van mensen die een bde hebben meegemaakt. De verhalen hebben weliswaar overeenkomsten, maar zijn toch ook zeer divers. Naast een inleiding en de beschrijving van de bde heb ik veel ruimte gegeven aan de beschrijving van de gevolgen van deze ervaring en de inzichten die zijn verkregen. Om een indruk te geven van de mens achter het verhaal, heb ik iedereen hun verhaal op hun eigen manier laten vertellen. In sommige gevallen is het hierdoor meer een levensverhaal geworden. Voor mijn gevoel geven de vaak zeer aangrijpende (levens)verhalen een bepaalde kleur, emotie en intensiteit aan de bde en ik denk dat hierdoor meer begrip en herkenning kan ontstaan.

Wat bracht mij op het idee om dit boek te gaan schrijven? Deze ingeving kreeg ik op 30 september 2013, na een intensieve periode waarin ik mijzelf hard ben tegengekomen. Ik had al veel bde-boeken gelezen, maar toen er in een Facebookgroep een artikel werd geplaatst over de bde van Eben Alexander (Amerikaanse neurochirurg die met zijn ervaring naar buiten trad en in het nieuws kwam) en ik de reacties daarop las, gebeurde er iets met me. Diverse mensen reageerden op dit bericht en ook Arie Stolk vertelde met veel bezieling over zijn ervaring. Wat hij vertelde, raakte me enorm en er ging iets in me bruisen. Ik dacht: wauw, dit gaat ontzettend diep... Dit is iets wat de essentie van ons bestaan raakt! Arie liet me weten dat hij zijn verhaal al op papier had gezet en hij wilde me dit graag laten lezen. Hij heeft me zijn verhaal gemaïld en ik heb het in diepe ontroering gelezen. Het was alsof ik beleefde wat hij had meegemaakt! Ik merkte hoeveel moeite hij deed om zijn onbeschrijflijke ervaring over te brengen. Dit deed hij vanuit het diepst van zijn wezen met zo veel passie en ik voelde op dat moment dat dit iets was wat ik de wereld in wilde brengen. Ik werd me bewust van het 'oppervlakkige' en 'onbewuste' leven dat wij als mens vaak leiden (of lijden), soms

zoekend naar antwoorden op levensvragen, en dat wie jij en ik werkelijk zijn, zo veel meer is dan een mens van vlees en bloed. Het werd mij meteen duidelijk dat ik mensen wilde vinden die ook zo'n ervaring hadden meegemaakt en die hun verhaal naar buiten wilden brengen. Om er een mooi boek van te maken, wilde ik minstens twintig verschillende verhalen verzamelen.

Via diverse wegen heb ik mensen gevonden die bereid waren hun verhaal met mij te delen. Zo heb ik diverse oproepen op Facebook geplaatst, heb ik een artikel geplaatst in het bde-magazine Terugkeer en op de website van stichting Merkawah en tevens hebben vrienden en kennissen navraag voor mij gedaan. De mensen die hun ervaring per mail hebben aangeleverd, heb ik gevraagd om aanvullende informatie (onder andere op basis van twaalf bde-elementen van Moody die ik op pagina 22 en 23 beschrijf) zodat ik er een goed verhaal van kon maken. Een aantal mensen heb ik daadwerkelijk ontmoet en uitgebreid gesproken over hun ervaring. Deze ontmoetingen waren stuk voor stuk bijzonder, hartverwarmend, emotioneel en puur. Ondanks dat ik zelf geen bde heb meegemaakt, voelde ik herkenning. Het was alsof ik 'wist' dat mij niet zomaar een verhaal werd verteld, maar dat deze ervaring de essentie raakt. De verhalen zijn indringend en dat komt nog dieper binnen als die door de mensen zelf worden verteld.

Door het lezen van spirituele en wetenschappelijke boeken ben ik in aanraking gekomen met het begrip 'bijna-doodervaring'. Vaak wordt er gezocht naar een rationele verklaring voor dit fenomeen. De mens is zo gericht op het verstand, op het tastbare, op het kunnen verklaren en uitleggen, maar waar blijft het gevoel, de intuïtie, het 'innerlijk weten'? Het verstand is bang voor het ongrijpbare en onverklaarbare. Voor de meeste mensen die een bde hebben meegemaakt, hoeft hun ervaring niet te worden

verklaard. Zij wéten gewoon en er is vaak geen angst meer. Het verstand heeft het niet meer voor het zeggen en de intuïtie heeft aan kracht gewonnen. Rationele verklaringen en tastbare zaken zijn iets van deze 'illusoire' wereld; een wereld die er moet zijn om het leven met tegenstellingen (dualiteit) te kunnen ervaren. Mijn 'innerlijk weten' vertelt mij dat we na deze levenservaring weer de eenheid (non-dualiteit) zullen ervaren in de Bron waar alles puur licht (energie) en liefde is. Ik zou de bijna-doodervaring dan ook willen definiëren als: 'Een ontmoeting met de Bron (de heelheid), waar we allemaal uit zijn ontstaan en ook weer in opgaan.' Deze heelheid wil zich uitdrukken door individualisatie, door middel van het ervaren van de dualiteit in ons dagelijks leven. In de kern zijn wij (en alles om ons heen) energie en maakt alles deel uit van dezelfde energie (de Bron).

De vele boeken en verhalen van mensen over de bijna-doodervaring hebben mij rust en inzicht gegeven. Wat mij fascineert, is de enorme omslag die deze ervaring geeft bij mensen. De vele overeenkomsten tussen de diverse verhalen en het onbeschrijflijke karakter ervan, hebben mij doen beseffen dat de realiteit zoals wij die 'normaal' ervaren veel verder gaat en dat wij hier door middel van ons gevoel/intuïtie (bewustzijn) meer contact mee kunnen krijgen. Van der Heijden schrijft: 'Wat we als werkelijkheid ervaren is geen rechtstreekse afspiegeling van de wereld buiten ons. Niet alleen onze zintuigen misleiden ons, de signalen die ze opvangen zijn ook slechts afgeleiden van de werkelijkheid. Onze zintuigen en hersenen lijken een filter te zijn dat ons zicht op de werkelijkheid niet alleen sterk ingeperkt, maar ook tot illusies leidt.'

Zoals ik eerder al aangaf, heb ik zelf geen bde meegemaakt, maar ik ben wel (hoog)gevoelig. Mijn gevoelige kenmerken hebben een aantal overeenkomsten met de kenmerken van mensen die een bde hebben ervaren en die link heeft er misschien mee te maken

dat dit onderwerp mij zo aanspreekt en raakt. Van Lommel beschrijft in zijn boek een aantal kenmerken van mensen die een bde hebben meegemaakt, waarbij ik mezelf in het volgende herken:

- nieuwsgierig, behoefte hebbend aan kennis, geïnteresseerd in psychologie, natuurwetenschappen en spiritualiteit;
- meevoelend, vergevingsgezind, tolerant en minder oordelend naar anderen;
- emotioneel, gevoelig, zorgzaam en met een hang naar onvoorwaardelijke liefde;
- de kleine dingen in het leven waarderend en in staat te genieten van het moment;
- relativerend, alles met een open blik bekijkend, graag lachend en tegelijkertijd serieus;
- minder belang hechtend aan persoonlijke status, geld en materiële bezittingen en zich distantiërend van de competitieve elementen in onze huidige maatschappij.

Als kind wist ik al dat ik een gevoelig persoon was en ik voelde me vaak anders dan anderen. In mijn beleving hoorde ik er vaak niet bij en paste ik niet goed in de groep. Op school werd ik veel gepest en ik trok mij graag terug in mijn eigen fantasiewereldje. Ik zat graag alleen op mijn kamer en kon me daar urenlang vermaken, maar ik vond het ook heerlijk om buiten in de natuur rond te lopen. Ik kon ontzettend genieten van het geluid van fluitende vogeltjes, het ruisen van de wind in de bomen en het mooie groen van de struiken en het hoge gras. Bij ons in de straat was een parkeerterreintje met een brede grasrand. In de zomer stond het gras daar soms zo hoog dat ik me daarin kon verstoppen. Ik weet nog goed hoe fijn het voelde om daar helemaal 'onzichtbaar' in alle rust in het gras te zitten. Dat waren de momenten waarop ik me gelukkig voelde. Na verschillende moeilijke periodes later in mijn leven (ik had veel last van angsten) kwam ik in 2012 terecht bij een centrum voor HSP-begeleiding (EsenzZ Centre te Amsterdam,

Antoine van Staveren). Ik kende de term HSP (hoogsensitief persoon) wel omdat ik daar diverse boeken over had gelezen, maar toen ik de HSP-test deed, kwam ik er pas achter dat ik erg veel HSP-kenmerken heb. Mijn hooggevoelige 'kwaliteiten' werden door middel van begeleiding en training steeds duidelijker. Ook ontdekte ik dat er veel meer mensen zijn met deze kwaliteiten. Het was een verademing om nieuwe contacten te krijgen met gelijkgestemden; dit voelde als thuiskomen.

De term HSP raakt steeds meer ingeburgerd, er verschijnt steeds meer informatie op internet en ook Facebookgroepen die erop gericht zijn groeien als kool. In dit boek wordt ook gesproken over een 'nieuw tijdperk' waar wij momenteel in zitten. In deze 'nieuwe tijd' vinden er verschuivingen plaats van 'verstandelijke' naar 'spirituele' energie. De trillingsfrequentie van de energie waar alles uit bestaat wordt hoger, waardoor de gevoeligheid van mensen toe kan nemen. Zou er een verband kunnen zijn tussen de bijna-doodervaring, hooggevoeligheid en de 'nieuwe tijd'? Sommige mensen die een bde hebben meegemaakt, hebben tijdens deze ervaring informatie gekregen over deze nieuwe tijd. Verstandelijk is het lastig uit te leggen, maar misschien is dit iets om eens gevoelsmatig bij stil te staan en voor jezelf te onderzoeken.

Tot slot wil ik aangeven dat dit boek uitsluitend is bedoeld om mensen te informeren over een bijzonder fenomeen. Het is niet mijn intentie om mensen te overtuigen van de echtheid van de bde, maar het zal de mensen die hiervoor openstaan of mensen die op zoek zijn naar antwoorden of inzichten ongetwijfeld aanspreken. Het boek is toegankelijk geschreven en kan tevens (h)erkenning geven voor mensen die een bde hebben ervaren, maar hier misschien (nog) niet over durven te spreken. Van Lommel (2007) geeft aan dat iets meer dan de helft van de Nederlandse bevolking met een zekere stelligheid gelooft dat