

Tobias Reijngoud

LEVENS KRACHT & LEVENS VRAGEN

Inspirerende gesprekken met
~ Jan Terlouw ~ Prinses Irene ~
~ Herman Wijffels ~ Lenny Kuhr ~
~ Huub Oosterhuis ~ Awraham Soetendorp ~
~ Pim van Lommel ~ Anne Gaay Schouwenaar ~
~ Asse Aukes ~ Reid de Jong ~

Tobias Reijngoud

Levenskracht & Levensvragen

*Inspirerende gesprekken met
Jan Terlouw – Prinses Irene –
Herman Wijffels – Lenny Kuhr –
Huub Oosterhuis – Awraham Soetendorp –
Pim van Lommel – Anne Gaay Schouwenaar
– Asse Aukes en Reid de Jong*



AnkhHermes

Inhoud

Brief aan mijn dochter

Pim van Lommel

Lenny Kuhr

Prinses Irene

Anne Gaay Schouwenaar

Awraham Soetendorp

Herman Wijffels

Huub Oosterhuis

Asse Aukes

Jan Terlouw

Reid de Jong

Inspirerende boeken

Noten

Brief aan mijn dochter

Lieve Fien,

Jij bent 8, ik word dit jaar 48. In die bijna halve eeuw heb ik een paar dingen geleerd over het leven. Het zijn niet zo ontzettend veel dingen, maar wel een paar. Het belangrijkste is dat het er in het leven niet zozeer om gaat wat je presteert of wat je overkomt, maar dat het er vooral op aankomt hoe je omgaat met de gebeurtenissen in je leven en in de wereld om je heen.

Diep in jezelf – diep in ieder mens – is een kracht, een levenskracht. Je kunt ook zeggen: een licht. Dat licht is er altijd, wat er ook gebeurt. Net als een stormlantaarn op een schip. Die brandt altijd en gaat nooit uit, of het nu mooi weer is of woest waait en wild stormt. Alleen kan het soms zó hard waaien en kunnen er zóveel golven over de reling slaan, dat je het licht van de lantaarn bijna niet meer kunt zien. Maar ook dan is het er. En zo is het ook met het licht in jezelf. Dat is er altijd. Misschien zie je het soms niet of vergeet je dat het er is. Maar het is er. En je kunt er op elk

moment weer naar terug, hoe woest het er in je leven ook aan toe mag gaan.

Het draait in het leven in eerste instantie om dat licht in jezelf, en veel minder om de vraag of het buiten mooi weer is of stormt. Dat licht is je levenskracht. Het is de bron van leven diep in jezelf. De bron is altijd stil. Verstild. Het is je basis, het is de plek waar je kunt ankeren. Het weer buiten – de omstandigheden in je leven – kunnen je meeslepen. Dat kan in twee richtingen. Moeilijke omstandigheden brengen je soms uit evenwicht. Dan kun je boos of bang worden, en zelfs in paniek raken. Maar in periodes dat het leven je toelicht, word je de andere kant op getrokken. Dan kun je wegdromen en wegdrijven op een roze wolk, en denken ‘ach, bleef het altijd maar zo fijn!’ Of: ‘hoe ga ik ervoor zorgen dat dit nooit meer over gaat?’

Maar welke kant je ook op wordt getrokken – naar boosheid en paniek, of naar blijdschap en geluk – het komt in de kern op hetzelfde neer. Namelijk: op een weggetrokken worden van de bron in jezelf. Natuurlijk, als het leven fijn is, is het belangrijk om er van te genieten. Dat doe je door volledig te zijn waar je op dat moment bent, en je te openen voor het mooie dat zich aandient. Alleen is dat iets anders dan denken ‘hoe zorg ik dat het zo blijft?’ Want op het moment dat je dát denkt, ben je niet meer bij het mooie en het fijne. Dan ben je in je hoofd, dan ben je aan het plannen en aan het piekeren,

en is het mooie moment eigenlijk alweer voorbij. Sterker nog: met de vraag hoe je er in Godsnaam voor gaat zorgen dat het blijft zoals het is, ben je nog maar een paar stappen verwijderd van verkramping, en van de angst of de paniek dat het fijne en het mooie ooit over zal gaan.

De schoonheid van het leven zit hem niet in de dingen die je meemaakt. En het is ook een misvatting om te denken dat je dagen vooral zouden moeten bestaan uit fijne dingen, en dat problemen of lastige periodes er eigenlijk niet zouden horen te zijn. Moeilijke dingen wegwensen en ze zien als hinderlijke onderbrekingen van het leven, is een ontkenning van het leven. Je lot is je leven. De schoonheid zit hem in de stroom van het leven die in alles is. In het mooie en het lelijke, in het makkelijke en het moeilijke. Het gaat er om je te verbinden met die stroom, met die levenskracht. Als je dat doet, dan krijgt alles waarde. Ook het moeilijke. Of beter: dan krijgt het moeilijke precies dezelfde waarde als het makkelijke en het mooie.

Het licht in jezelf ... Misschien is het niet eens het beste beeld om aan te geven wat ik bedoel. Want ik wil niet zeggen dat iedereen een eigen lichtje in zichzelf heeft, een los, individueel lampje. Er maar één licht. En dat licht is in alles. In al het mooie en in al het lelijke. In al het dode en in al het levende. Dat licht is de levenskracht van alle dingen. Die kracht kun je

soms zien, horen, voelen. In de frisse miezerdruppels op je huid bijvoorbeeld. In het ruisen van de bladeren in de wind, en in het bijten van de winterkou in je vingertoppen. Je voelt het ook in het bewegen van je armen terwijl je stofzuigt, en in je beenspieren als je dat steile, witte bruggetje over de Berkel op fiets als we 's ochtends naar school gaan. Je kunt de kracht voelen in talloze dingen. In alle dingen. Je voelt het denk ik vooral als je in je eentje in de natuur bent, en rustig wandelt of stilstaat in het bos, en al je zintuigen opent. Naar buiten en naar binnen. Maar ook tussen de mensen en in de mensen om je heen kun je de levenskracht voelen. Alleen is het dan lastiger, althans dat vind ik. Want als er mensen zijn is er al snel gepraat en gedoe. Er is relatie, verhouding, onzekerheid, imago, presentatie, toneel. Kort gezegd: er is ruis, en die ruis maakt het moeilijker om de kracht te voelen. Maar hij is er wel, ook in de mensen en ook in jezelf.

De eerste keer dat ik de levenskracht voelde was een paar jaar geleden toen we met vakantie waren op Ameland. Het was zomer. Op een ochtend zat ik alleen in de tuin van ons huisje in Nes. Het was een verwaarloosde tuin, niet veel meer dan een kaalgetrapt grasveldje. Op dat grasveld stonden een paar van die lelijke plastic tuinstoelen. Misschien kun je het nog herinneren. Ze waren donkergroen, dat weet ik nog.

Ik ging op een van die stoelen zitten en keek zo'n beetje om me heen. Na tijdje viel mijn oog op de tuinstoel tegenover

me. En ineens was het alsof er een sluier werd weggetrokken. Of laat ik niet overdrijven: het was alsof een tipje van de sluier werd opgelicht. Ik zag dat die stoel een ziel had. Dat hij leefde. Dat er levenskracht was in die stoel. In die oerlelijke stoel. Later heb ik die levenskracht – het wonder van het leven – vaker gevoeld. Soms inderdaad in dingen die we normaal gesproken lelijk vinden, of in elk geval niet de moeite waard om bij stil te staan. Zoals een prullenbak in een trein. Maar vaker in het bos, in de rust van het staan van een oude eik, of in de warmte van de zon op mijn gezicht. Op die momenten was de dagelijkseheid even weg, en kon de stilte buiten overgaan in de stilte binnen. De stilte zit ook in de roze boomgaard van Van Gogh of in de eerste symfonie van Mendelssohn. En in jou, in het zien van het leven dat in jou is, en in het wonder van je opgroeien.

Maar heel vaak voelde ik de kracht, de ziel totaal níet. Dan was een boom gewoon een boom, en verder niks. Dat waren vaak periodes waarin ik druk was en van het een naar het ander rende. Gejaagdheid is niet ideaal om de levenskracht te ervaren. Integendeel, wil je de levenskracht voelen dan moet je innerlijk stil zijn en je openen voor alles wat er is. Soms gingen er maanden voorbij waarin het leven gewoon het dagelijks leven was. Maar dan ineens was er weer zo'n moment waarop de sluier verdween. En dan was er een heel klein beetje zicht op dat wat alles en iedereen verbindt: de kracht

die de bron is van alles wat leeft, van alles wat is. Die kracht is de eenheid en de heeleheid van alles. De Russische schrijver Leo Tolstoj zegt het mooi: 'Een rivier is geen vijver, een vijver is geen vat, een vat is geen bak met water. Maar zowel in de rivier, als in de vijver, als in het vat en de bak zit hetzelfde water. Zo zijn ook alle mensen verschillend, maar de geest die in hen huist is in alle mensen gelijk.'² Beter kan ik het niet zeggen. Maar ik denk wel dat de geest waar Tolstoj het over heeft niet alleen in mensen huist, maar ook in bomen, in regendruppels en in plastic tuinstoelen. Dat alles samen vormt een bezield verband. Of beter: hét bezield verband.³

Ik denk dat veel mensen zullen zeggen dat het onzin is wat ik schrijf. Dat het illusies zijn, gedachtenspinsels, hersenkronkels. Vaag gelul. Misschien hebben ze gelijk. Ik heb in elk geval weinig behoefte om mensen te overtuigen van 'mijn gelijk'. Het enige wat ik kan zeggen is dat de levenskracht die ik soms ervoer, heel reëel was. Die kracht was écht. Hij was waar. En verder kan ik zeggen dat de momenten waarop ik de kracht voelde, de meest waardevolle momenten in mijn leven waren. Of beter: het waren de momenten waarop ik de waarde van het leven voelde. Of nog beter: het waren de éنية momenten waarop ik die waarde werkelijk voelde.

Tja ... Ik ben bang dat dit allemaal nogal hoogdravend klinkt. Plechtig wellicht. Sorry, zo is het niet bedoeld. Ik hoop dat

je een beetje door de hoogdravendheid heen wilt lezen, en open wilt staan voor wat ik probeer te zeggen.

Dit boek ontstond naar aanleiding van die tuinstoel op Ameland. Ik had behoefte om te onderzoeken wat die ervaringen eigenlijk betekenden en wat ik er mee 'moest'. Want het was mooi en waardevol om de levenskracht te voelen. Maar ook verwarrend. Ik kende die kracht niet, maar wist op het moment dat ik hem voelde wel dat het het belangrijkste in het leven is. Klopte mijn beeld van het leven dan wel? Klopte het wel wat ik altijd dacht, namelijk dat het er om gaat wat je dóet en wat je 'in de wereld zet'? Waar gaat het eigenlijk om? Met die vragen in het achterhoofd ben ik op bezoek gegaan bij mensen die over meer levensjaren en levenservaring beschikken dan ik, en vooral mensen die ik een zekere wijsheid toedicht. De weergave van die gesprekken staat in dit boek. De keuze van geïnterviewde was tamelijk intuïtief. Van een aantal was ik tijdens eerdere ontmoetingen onder de indruk geraakt, van anderen las ik boeken die me intrigeerden of woonde ik lezingen of optredens bij die naar meer smaakten. De gesprekken vonden plaats in een periode van bijna anderhalf jaar. En nu ze voorbij zijn, is natuurlijk de vraag wat ik er van leerde. Ik denk vooral twee dingen. Allereerst bleek een aantal geïnterviewden ook eenheidservaringen – zo noem ik het maar even – te hebben gehad. Maar die ervaringen waren

wel veel explicieter en overweldigender dan wat ik voelde op de momenten dat er een tipje van de sluier werd opgelicht. Bovendien wisten ze er, beter dan ik, woorden aan te geven. Maar ten tweede realiseerde ik me naar aanleiding van de gesprekken ook dat het wel degelijk belangrijk is wat je dóet in het leven en wat je neerzet. Alleen gaat het om de intentie waarmee je dat doet. Doe je de dingen om ermee te laten zien 'wat je allemaal kunt'? Doe je ze vanwege een soort 'kijk mij eens'? Óf doe je ze vanuit een verbinding met de bron van het leven, en vanuit een besef dat alles en iedereen met elkaar verbonden is omdat alles en iedereen dezelfde levenskracht in zich draagt? Als je handelt vanuit dat besef, mag je natuurlijk best trots zijn op wat je doet. Graag zelfs. Maar het is wel van belang om je door die trots niet het hoofd op hol te laten brengen. Zangeres Lenny Kuhr zei het mooi: 'Ik weet hoe belangrijk het is om me tijdens een voorstelling volledig te geven en te zingen alsof mijn leven ervan afhangt. Want dat zingen is de vorm die ik nodig heb om de gebundelde kracht te laten stromen. Maar als de voorstelling voorbij is, dan leg ik het af. Dan is het voorbij.'

Behandel anderen zoals je zelf behandelt wilt worden: volgens schrijver en onderzoeker Karen Armstrong is dat principe van compassie en mededogen de 'golden rule' van alle religieuze, ethische en spirituele tradities.⁴ Ik denk dat je, met het vermoeden van de eenheid van alles in het achter-

hoofd, kunt stellen dat compassie niet zozeer betekent ‘iets goeds doen voor een ander’, maar eerder duidt op ‘leven in het besef dat alles en iedereen één is’. En dus dat jij uiteindelijk dezelfde bent als diegene waar je je liefdevol over buigt. Compassie is dan een ander woord voor het ervaren van en het handelen vanuit de eenheid. Jij en ik bestaan niet als losse entiteiten. We zijn één. Als je dat werkelijk beseft, dan zal je in je handelen vooral worden geleid door de intentie van mededogen en medemenselijkheid.

Zo. Dat is er uit. Ik moet toegeven dat ik me een beetje geneer voor deze dingen. Voor deze ‘diepzinnige inzichten’ zo gezegd. Ik ben er weliswaar van overtuigd dat ze waar zijn, maar heb tegelijkertijd grote moeite om ze uit te dragen en om er anderen mee lastig te vallen. Ik wil geen betweterige dominee zijn.

Misschien is het daarom goed om het allemaal maar een beetje eenvoudig te houden. Ik wil eigenlijk alleen maar tegen je zeggen dat het volgens mij belangrijk is dat je open in het leven staat. Dat je je niet gek moet laten maken door anderen, door de hijgerige media en door de ditjes-en-datjes-douche die dagelijks over je heen wordt getwitterd en gefaceboekt. Ik zat pas in de trein en keek naar het raam. Eerst zag ik het glas zélf, met vlekken en vegen. Vervolgens keek ik niet meer naar het raam maar dóór het raam, en zag

het landschap dat buiten voorbij flitste. Volgens mij gaat het er in het leven om dat je soms náár het raam kijkt en de dagelijksheid van het leven ziet, en soms dóór het raam kijkt waar je de diepte kunt waarnemen.

Zoek vaak de rust en de stilte in het bos. Die stilte buiten in het bos helpt je om ook de stilte in jezelf te vinden en te bewaren, ook te midden van de drukte van het dagelijks gedoe. En uiteindelijk gaat het om de stilte in jezelf. Als je je daarmee verbindt, ben je altijd thuis, wat er ook gebeurt en waar je ook bent. Denk maar aan wat Etty Hillesum midden in de oorlog schrijft in haar dagboek: 'Ik heb me dikwijls gevoeld en ik voel me nog als een schip, dat een kostbare lading binnenboord gehaald heeft; de touwen worden afgesneden en nu vaart het schip, zo vrij en zo door alle landen en alle kostbare lading voert het met zich mee.'⁵

Voel je voeten op de aarde, voel de zon en de regen in je gezicht. En voel het wonder van het leven in de mensen om je heen en in jezelf. Als je dat doet – of in elk geval probeert – dan maak je volgens mij vanzelf de goede keuzes in het leven. Vast niet op elk moment – want stomme dingen doen hoort erbij – maar wel gemiddeld en op lange termijn. Als je oog hebt voor het licht van de stormlamp aan het dek, vaart je schip uiteindelijk de goede koers. Dat kan niet anders.

Papa

Maar hoe groot, hoe veranderlijk, hoe bedrieglijk of hoe bizar dingen ook mogen zijn, vanuit de Tao gezien zijn ze allemaal een. Scheidt men ze, dan krijgen ze een eigen bestaan. Maar wat zo tot stand gekomen is, gaat ook weer te gronde. Eigenlijk is er voor alle dingen dan ook geen sprake van bestaan of te gronde gaan, maar gaan ze terug tot het alomvattende Ene. Slechts diegene die dit doorschouwt weet dat ze allemaal een zijn. Hij maakt geen gebruik van zijn eigen standpunt, maar brengt het allemaal onder in het onveranderlijke midden.

Zhuang Zi, De volledige geschriften⁶

Pim van Lommel (1943) was van 1977 tot 2003 als cardioloog verbonden aan het Rijnstate Ziekenhuis in Arnhem. In 1986 begon hij zijn onderzoek naar bijna-doodervaringen bij patiënten die een hartstilstand hadden overleefd. In 2001 publiceerde hij dit onderzoek in het gerenommeerde tijdschrift *The Lancet*. In 2007 verscheen zijn boek *Eindeloos bewustzijn: een wetenschappelijke visie op de bijna-dood ervaring*. Het boek is inmiddels vertaald in zeven talen en wereldwijd meer dan 250.000 maal verkocht.

Pim van Lommel

Een bijna-doodervaring is een eenheidservaring. Mensen die terugkomen na een bijna-doodervaring hebben het inzicht dat alles en iedereen verbonden is. Want alles bleek één, buiten tijd en ruimte om. Die absolute verbinding is een overweldigende ervaring die hun leven en hun wereldbeeld volledig omdraait. Mensen die terugkomen hebben leren inzien dat het in het leven gaat om empathie, compassie en onvoorwaardelijk liefde. Die liefde geldt in eerste instantie henzelf. Het gaat er om met mildheid te accepteren wie je bent, inclusief je eigen schaduwkanten. Maar de compassie geldt evengoed andere mensen, de natuur en de aarde. Al het andere – geld, status, een groot huis, een mooie auto, een aantrekkelijk en jong lichaam – blijkt niet van belang te zijn. Tijdens de bijna-doodervaring voelen mensen zich opgenomen in een alomvattende eenheid. Ze maken deel uit van een eenheidsbewustzijn. Ze worden opgenomen in een ruimte van licht waarvan ze weten: hier ben ik thuis, hier kom ik vandaan. Jonge moeders schamen zich achteraf vaak dat ze tijdens de bijna-doodervaring helemaal niet aan hun

kinderen dachten, en zich alleen maar realiseerden dat ze wilden blijven waar ze op dat moment waren.

Na afloop hebben mensen ontzettend veel moeite om de ervaring te accepteren. Er gaan vaak jaren, soms decennia overheen totdat ze kunnen zeggen: dit is mij overkomen. Er is in de jaren negentig langjarig onderzoek gedaan onder 84 mensen met een bijna-doodervaring. 24 jaar na de ervaring was nog maar de helft in staat om er over te praten. Accepteren was er in die gevallen nog niet bij. Laat staan integreren: leven naar hun nieuwe inzichten.

Acceptatie is moeilijk omdat de ervaring onuitsprekelijk is. Er zijn letterlijk geen woorden voor. Het is te groot, te overweldigend. Maar acceptatie wordt ook bemoeilijkt doordat andere mensen vaak niet openstaan voor de ervaring en die soms zelfs rechtstreeks afwijzen. Dat begint al met artsen. De meeste van hen zeggen: het is onzin, het zijn hallucinaties of bijwerkingen van medicijnen. Op basis van onderzoek vermoeden we dat er in Nederland zo'n 600.000 mensen met een bijna-doodervaring moeten zijn, en in Europa ongeveer 20 miljoen. Toch zeggen de meeste artsen er nog nooit mee in aanraking te zijn geweest. Ze staan er niet open voor. Ook vrienden en de eigen partner kunnen er vaak niet mee omgaan, eenvoudigweg omdat de eenheidservaring niet past bij het 'normale' wereldbeeld en bij de meer 'aardse' levensprioriteiten en -doelen van de meeste mensen.

Het gebrek aan begrip heeft grote gevolgen. De bijna-doodervaring is als het gaat om de inhoud meestal positief, maar het effect ervan is vaak ontwrichting, eenzaamheid, isolement en jarenlange neerslachtigheid of depressie. Ook houden veel mensen levenslang heimweegevoelens naar de ervaring. Zeventig procent van de huwelijken van mensen met een bijna-doodervaring loopt uit op een echtscheiding. Maar mensen die door de crisis die een bijna-doodervaring kan veroorzaken heen komen, worden vaak indrukwekkende persoonlijkheden. Ze stralen innerlijke rust en evenwicht uit, en gaan liefdevol en 'omarmend' om met hun medemensen, zichzelf, de natuur en de aarde.

De bijna-doodervaring kan optreden na een hartstilstand. Mensen met een hartstilstand zijn binnen een paar seconden bewusteloos. De lichaamsreflexen en de ademhaling vallen uit, ze hebben geen bloeddruk meer, ze krijgen lichtstijve pupillen door uitval van de hersenstamreflexen, en ze hebben geen elektrische activiteit meer in hart en hersenen. Ze zijn klinisch dood. Vanaf zo'n moment kunnen mensen een bijna-doodervaring hebben. Die begint vaak met een uittredingservaring: ze verlaten hun lichaam en zien zichzelf van bovenaf liggen. Ze voelen de lichamelijke pijn van hun hartstilstand niet langer. En als er sprake is van bijvoorbeeld een auto-ongeluk, dan voelen ze ook de pijn van de

kneuzingen en botbreuken niet meer. Ze zien zichzelf liggen in het autowrak, zien de ambulance aankomen, en zien hulpverleners bezig met reanimatie. Of ze zien zich liggen in het ziekenhuis, bij de hartreanimatie.

Later kunnen ze van de dingen die ze hebben gezien vaak zeer gedetailleerd vertellen. Of herkennen ze verpleegkundigen die betrokken waren bij de reanimatie. Daar zijn prachtige verhalen over. Zoals dat van een man van 44 jaar wiens kunstgebit tijdens de reanimatie door een verpleegkundige uit zijn mond was genomen. De man kwam een week later bij uit een diep coma, en merkte dat hij zijn gebit niet in had. De verpleging wist niet meer waar het in de hectiek van de reanimatie van een week daarvoor was neergelegd, maar de man zelf kon precies vertellen in welk laadje van welke kast het lag. Net zoals hij de kamer waar de reanimatie had plaatsgevonden tot in detail kon beschrijven. Hij had het allemaal van bovenaf gezien. Dit soort verhalen is een belangrijke aanwijzing voor het feit dat het bewustzijn elders is gesitueerd, en niet in de hersenen. Want die zijn op het moment waarop al die waarnemingen worden gedaan, niet actief.

Ik heb in de loop van de jaren van duizenden mensen bijna-doodervaringen verzameld en vele van hen persoonlijk gesproken. In eerste instantie als onderdeel van mijn onderzoek dat in 2001 leidde tot een artikel in 'The Lancet'

en een aantal jaren tot het boek 'Eindeloos Bewustzijn'.⁷ De verhalen zijn allemaal anders, maar de ervaring is universeel. Er is een aantal vaste elementen of fasen waar een bijna-doodervaring uit bestaat. Niet iedereen doorloopt alle fasen. Bij veel mensen blijft het beperkt tot twee of drie.

De uittredingservaring is vaak de eerste stap. Mensen verlaten hun lichaam waarvan steeds meer functies uitvallen, maar ze realiseren zich verbaasd dat ze niet dood zijn. In die fase komen inderdaad ook echt vragen op. Ben ik dood? Leef ik? Waar ben ik? Het is in deze fase dat ze hun lichaam vanaf een afstand of van bovenaf zien liggen. Daarna komen veel mensen in een donkere ruimte. Een deel van hen vindt dat beangstigend en bedreigend. Maar in de donkere ruimte zien ze een lichtpunt waar ze naar toe getrokken worden. De meeste ervaren dat als een tocht door een tunnel of een schacht.

Als ze daar doorheen zijn, komen ze in een andere, niet-wereldse-dimensie. Vaak met prachtige kleuren en schitterende muziek. Het is een ruimte van licht. Dat licht ervaren ze als absolute liefde en absolute wijsheid. Ze merken dat elke vraag die ze ooit hebben gehad of die ze ooit zullen hebben, wordt beantwoord nog voordat ze de vraag stellen. Deze fase leidt tot een ongelooflijk en onuitsprekelijk inzicht. Vaak is er een wezen van licht aanwezig, door Christenen beschreven als Jezus. Sommige mensen krijgen in aanwezigheid van dit wezen van licht een levensterugblik. Ze beleven

hun hele voorbije leven opnieuw met alles wat ze hebben gedaan, gevoeld en gedacht, vaak tot in de kleinste details. Het is een simultane beleving: alles is er tegelijkertijd. Er is geen ruimte en geen tijd. Een bijna-doodervaring duurt – in kloktijd gemeten – soms maar een handje vol seconden of een paar minuten. Maar in die korte tijdsspanne kunnen mensen toch hun hele leven opnieuw beleven, juist vanwege het feit dat er in de eenheidstoestand waarin ze vertoeven geen ruimte of tijd aanwezig is.

De terugblik is geen herinnering in de gewone betekenis van het woord. Het is een werkelijk ‘opnieuw beleven’. Mensen ‘herinneren’ zich niet hun zesde verjaardag, ze zijn ook daadwerkelijk in de huiskamer van hun jeugd tussen hun familieleden. Het gedetailleerde van de levensterugblik betekent ook dat mensen die terugkomen later weken kunnen praten over wat ze allemaal zagen tijdens de bijna-doodervaring, ook als die maar een paar minuten heeft geduurd. Tijdens de terugblik voelen ze zich intens met de anderen verbonden. Ze voelen de vreugde en het verdriet van anderen. En realiseren zich dat alles wat ze anderen hebben aangedaan – zowel positief als negatief – uiteindelijk weer bij henzelf terugkomt. Ze zijn verbonden met de emoties van de andere mensen uit het verleden. Als ze ooit het speelgoed van hun zusje van vijf hebben afgepakt, voelen ze het verdriet van dat zusje. Ze krijgen ook spijt over wat ze hebben

gedaan en zien in dat ze hebben gefaald. Ze voelen de emoties van de anderen en realiseren zich hoe ze zelf tekort zijn geschoten bij het liefdevol omgaan met hun medemensen of met de natuur. Dat maakt de levensterugblik zeer confronterend. Maar omdat ze vanuit liefde alles opnieuw beleven, is er uiteindelijk geen oordeel en leidt de terugblik tot inzicht. In die zin is de levensterugblik een levensinzichts-ervaring. Het centrale element daarvan is dat mensen zich realiseren dat niets van wat ze ooit hebben gedacht en gedaan, verloren gaat. Alles blijft bewaard.

Tijdens de levensterugblik krijgen sommigen ook een toekomstbeeld. Dat kan bestaan uit algemene indrukken, maar soms ook uit zeer persoonlijke elementen. Ik heb een man gesproken die na terugkeer alle toekomstbeelden die hij had gezien, had opgeschreven. Hij vertelde dat hij die lijst in zijn latere leven langzamerhand helemaal had kunnen afstrepen. Alles bleek te kloppen. De ervaring van deze man is niet uniek: veel meer mensen krijgen tijdens hun bijna-doodervaring zo'n toekomstbeeld dat achteraf inhoudelijk wordt bewaarheid. Wat echter meestal niet wordt 'voorspeld' is het exacte moment waarop de gebeurtenissen zullen gaan plaatsvinden.

Tijdens een bijna-doodervaring kan er ook een ontmoeting plaatsvinden met overleden dierbaren. Ook met hen is er een absolute verbinding, een absolute eenheid. De ontmoet-

ting vindt meestal plaats in de ruimte van licht. Na die ruimte, ervaren mensen een grens waarvan ze weten: als ik hier overheen ga, kom ik niet meer terug. Zelf willen ze over die grens heen, juist omdat ze weten dat waar ze op dat moment zijn hun thuis is, hun bron is. Maar het zijn vaak de overleden dierbaren en soms ook het wezen van licht, die hen weer terugsturen. ‘Het is je tijd nog niet.’

En dan komen ze weer terug in hun lichaam. Dat vinden ze vaak vreselijk. Want ze voelen weer de pijn van het lichaam, van de botbreuken, van het hartinfarct. Later vertellen mensen ook dat hun bewustzijn veel te ruim is voor hun lichaam. Het klemt en knelt.

De ruimte waar mensen in verblijven tijdens een bijna-doodervaring noem ik het eindeloos bewustzijn. Want ik ben er tijdens mijn onderzoek van overtuigd geraakt dat dat er is: een alomvattend en eindeloos bewustzijn dat er is buiten tijd en ruimte om. Het is overal en altijd aanwezig. En het is fundamenteel in het universum. Alles komt eruit voort, alles wordt erdoor gevormd. En alles in de wereld is ermee verbonden. Mensen – maar ook planten, dieren, de aarde en de kosmos – hebben deel aan dit bewustzijn. Ze dragen het in zich, allemaal op een eigen manier.

Als het gaat om mensen, is het bewustzijn dus geen product van de hersenen. Het bewustzijn is non-lokaal: het is niet er-

gens op een bepaalde plaats of tijd gelokaliseerd. Precies dát wordt aangetoond door de bijna-doodervaring. Want juist als de hersenen uitvallen, maken mensen deze indringende ervaringen door. In plaats van producent van bewustzijn, moet je de hersenen eerder zien als ontvangers van bewustzijn. Zoals televisietoestellen en radio's ontvangers zijn van programma's en gegevens die van elders komen.

Je kunt hersenen ook vergelijken met laptops die in verbinding staan met de iCloud. Wáár je ook met je laptop bent, je kunt altijd de informatie van tientallen miljoenen websites bereiken. En andersom kun je via je laptop ook informatie aan de iCloud toevoegen. Dat geldt ook voor de hersenen. Het zijn in feite een soort interfaces. De informatie uit het eindeloos bewustzijn komt via de hersenen in je lichaam, en andersom gaat er informatie vanuit je lichaam via de hersenen naar het bewustzijn.

Mensen die terugkomen na een bijna-doodervaring, hebben voor de rest van hun leven een verhoogde intuïtieve gevoeligheid. Ze voelen andere mensen feilloos aan en weten soms dat iemand ziek is nog voordat die ander of de artsen dat weten. Ook kunnen ze aanvoelen dat iemand binnenkort gaat overlijden. Om terug te komen op de vergelijking met de hersenen als televisietoestel: mensen na een bijna-doodervaring ontvangen niet alleen kanaal 1, maar ook kanaal 2 tot en met 100. Oftewel: ze zijn zich niet alleen van

zichzelf en van hun eigen gedachten, gevoelens en lichaam bewust, maar ook van die van de mensen om hen heen. Hetzelfde geldt voor dieren, planten, bomen en de aarde. Ook daarmee blijven ze de open verbinding voelen die ze tijdens de bijna-doodervaring voor het eerst meemaakten. Hun 'vermogen tot ontvangst' is permanent toegenomen.

De verhoogde gevoeligheid en het blijvende gevoel van eenheid en verbinding met alles om hen heen, leidt vaak tot een volstrekt andere en nieuwe manier van in het leven staan. Ze weten hoe belangrijk het is om zich open en liefdevol op te stellen ten opzichte van anderen. Ze weten hoe essentieel het is om met respect om te gaan met het milieu en met de aarde. En ze weten dat het in het leven gaat om belangeloze liefde en compassie.

Ze ervaren ook dat er een verschil is tussen helpen van je buurvrouw met het stiekeme doel om door haar aardig gevonden te worden, en helpen van de buurvrouw omdat je haar oprecht wilt bijstaan en er niets voor terug hoeft. Ook geen dank of erkenning. Mensen met een bijna-doodervaring zien in dat het in het leven gaat om de intentie waarmee je de dingen doet. Is die zuiver en belangeloos en komt die voort uit werkelijke compassie en barmhartigheid? Of zit er toch een menselijk en ego-gericht belang bij?

Omdat ze hebben ervaren dat alle gedachten en gevoelens

bewaard blijven, weten ze ook dat het van belang is dat je alleen door je zuiver en vanuit ware liefde te gedragen, wérkelijk bijdraagt aan het versterken van het goede in de wereld. Pas als je intentie werkelijk goed is, versterk je de verbindende krachten in de wereld. Als alleen je daden goed zijn maar je innerlijk toch ook deels wordt geleid door meer egocentrische overwegingen – ‘kijk mij eens goeddoen!’ – heb je een andere werking in de wereld.

Mensen zeggen vaak na een bijna-doodervaring: dood bleek niet dood te zijn, maar een andere vorm van leven. Ze weten dat er een werkelijkheid is die oneindig veel werkelijker en intenser is dan de werkelijkheid die we in het ‘gewone leven’ ervaren.

Het ervaren van een verruimd bewustzijn zoals tijdens de bijna-doodervaring, is eigenlijk niets nieuws. Het is van alle tijden en het wordt in alle culturele, religieuze en spirituele tradities gemeld. Lees de woorden van Christus in de Bijbel als hij spreekt over het belangeloos liefhebben van je medemens en je vijanden. En ook als hij spreekt van het ‘eewig leven’ bij God: dan doelt hij denk ik op het eindeloos bewustzijn waarin mensen zijn opgenomen tijdens een bijna-doodervaring. Maar lees ook de hindoeïstische Veda’s, het Tibetaans dodenboek en de islamitische soefi’s. Of de teksten van Krishnamurti, van theosofen, antroposofen en

theologen, en de verhalen van de oorspronkelijke bewoners van Amerika en Australië. Allemaal hebben ze in de kern dezelfde boodschap van compassie en barmhartigheid. En allemaal benadrukken ze het belang van een evenwichtige omgang met de natuur en de aarde. En ze geven ook aan dat hun boodschap over het belang van liefdevol handelen voortkomt uit het besef dat alles en iedereen verbonden is. Eén is.

Dit eenheidsinzicht is er in de loop van de geschiedenis altijd geweest, en ik ben er ook bijna van overtuigd dat alle religies uiteindelijk voortkomen uit ervaringen van een verruimd en al-verbindend bewustzijn. Het woord 'religie' stamt niet voor niets van 'opnieuw verbinden.' Veel religieuze en filosofische tradities dragen een absolute wijsheid over die in essentie steeds dezelfde is: eenheid en liefde. Ook Plato raakt aan die overtuiging als hij in het laatste hoofdstuk van het boek *Staat* het verhaal vertelt van de soldaat Er. Het is een klassieke bijna-doodervaring.

De enige traditie die niet open staat voor de bijna-doodervaring is de moderne, westerse, materiele wetenschap. Deze traditie is nog niet zo oud. De wortels ervan gaan hooguit enkele eeuwen terug naar de Verlichting. De 'ik-ben-mijn-brein'-school die uit dit wereldbeeld voortkomt wijst de ervaringen van mensen met een bijna-doodervaring

rechtstreeks af en staat niet eens open voor serieus onderzoek. Men heeft een theorie – namelijk dat bewustzijn in de hersenen zetelt – en houdt daar angstvallig aan vast, als strenge en verkrampde gelovigen. Daarbij ziet men allereerst over het hoofd dat er weinig aanwijzingen zijn voor de stelling dat bewustzijn en herinnering in de hersenen zetelen. Want het is nog steeds een onbewezen hypothese, en er zijn ook weinig op onderzoek gebaseerde aanwijzingen voor. Er zijn al tientallen jaren pogingen gedaan om herinneringen en bewustzijn in de hersenen te lokaliseren en aan te wijzen, maar het is tot nu toe niet gelukt.

Niet alleen houden materialistische hersendeskundigen vast aan hun onbewezen hypothese. Ook wijzen ze de aanwijzingen, feiten en bewijzen glashard af die suggereren dat mensen ook zónder functionerende hersenen een bewustzijn ervaren. In die zin is het geloof voor de materialistische school belangrijker dan de feiten.

Ik denk dat die fanatieke houding wordt ingegeven door angst. Want er zijn wetenschappers en artsen die hun hele mens- en wereldbeeld op de visie hebben gebaseerd dat de mens niets meer is dan materie. En dan is het heel eng om open te staan voor de mogelijkheid dat het misschien toch anders ligt. Bovendien worden ze al snel publiekelijk afgestraft als ze maar een beetje twijfel uiten over het materiele mensbeeld. Want het uiten van de minste twijfel kan

er al toe leiden dat ze onderzoeksgelden mislopen of worden ontslagen. Dat geldt zeker in de Verenigde Staten. Ik ken neurowetenschappers die publiekelijk elke suggestie dat het bewustzijn níet in de hersenen zetelt keihard afwijzen, maar in privégesprekken een stuk genuanceerder zijn. Ze willen best breder denken en breder onderzoek doen, maar ze durven het niet vanwege hun positie en het belangennetwerk waarin ze verstrikt zijn.

Maar zoals gezegd: behalve de moderne materiele wetenschap is er eigenlijk geen enkele andere traditie die de deur zo hard dichtgooit. Dat de eenheidservaring zo breed wordt herkend in zoveel tradities, geeft ook aan dat je geen bijna-doodervaring hoeft te hebben gehad om in aanraking te komen met het verruimde bewustzijn. In de middeleeuwen – maar ook daarna – spraken mensen van mystieke of religieuze ervaringen. En die zijn in essentie hetzelfde als de bijna-doodervaring. Want ook tijdens zo'n mystieke ervaring is er ineens een doorzicht naar de eenheid van alles. Ook meditatie of gebed kan leiden tot vergelijkbare inzichten. En er zijn mensen die dezelfde verhalen vertellen nadat ze door het oog van de naald zijn gekropen. Zoals wanneer ze met de auto op een tweebaansweg reden en er ineens een tegenliggende vrachtwagen voor ze opdook. Ze dachten in een flits: dit is het einde. Maar ze konden de vrachtwagen

nét ontwijken. In die flits kregen ze echter wel eenheidsbeelden die vergelijkbaar zijn met die tijdens een bijna-doodervaring, soms inclusief een levensterugblik.

Die beelden en eenheidservaringen zijn dus van alle tijden. Maar het unieke van onze tijd is dat zoveel mensen een levensbedreigend hartinfarct overleven. Met dank aan de hoogontwikkelde medische wetenschap. Daardoor zijn er tegenwoordig relatief veel mensen die terugkomen na een hartinfarct en van hun ervaringen kunnen vertellen.

Ikzelf ben min of meer bij toeval op de bijna-doodervaringen gestuit. Zelf ben ik een tamelijk nuchter en rationeel mens. Ik zou oorspronkelijk in Delft gaan studeren, maar uiteindelijk werd het geneeskunde. Mijn hele werkende leven was ik als cardioloog verbonden aan het Diaconessenhuis en later aan het Rijnstate Ziekenhuis in Arnhem. Op een gegeven moment kreeg ik van een vriendin een boek van de Amerikaan George Ritchie over zijn bijna-doodervaring. Ik stond er eerst wat sceptisch tegenover, maar was toch geïntrigeerd door de indringende ervaring die hij beschreef. Naar aanleiding van het verhaal van Ritchie ben ik – het was halverwege de jaren tachtig – mijn eigen patiënten die een hartinfarct hadden overleefd, structureel gaan vragen of ze zich iets konden herinneren van de periode van hun hartstilstand. Binnen twee jaar had ik van vijftig patiënten twaalf

verhalen gehoord. Toen ben ik met een aantal anderen gestart met een breed, tienjarig wetenschappelijk onderzoek. Het boek dat er uiteindelijk uit naar voren kwam – *Eindeloos bewustzijn* – is inmiddels vertaald in zeven talen en wereldwijd meer dan 250.000 maal verkocht.

Voor mij persoonlijk betekenen de inzichten van de mensen met een bijna-doodervaring veel. Ik probeer er vorm aan te geven en er naar te leven. Bijvoorbeeld door veel stilte te creëren om me heen. Hier in ons huis is het daarom stil, we draaien nog maar zelden muziek. Ik probeer elke dag een uur in stilte in het bos te wandelen. Want juist daar in de natuur kun je de stilte ervaren. Daar is de verbinding met ‘het al’ soms tastbaar. Wij eten gezond en biologisch. Ook dat heeft te maken met streven naar een evenwichtige manier van leven en met een respectvolle omgang met de aarde. En in mijn relaties met mensen probeer ik – uiteraard met vallen en opstaan – vanuit verbinding en compassie te handelen. Want door de bijna-doodervaringen realiseer ik me dat dit essentieel is wanneer je wilt bijdragen aan het welzijn van mensen, van de samenleving, en van de aarde. Want zoals gezegd gaat het in het leven sterk om de intenties waarmee je de dingen doet: het is belangrijk dat die goed zijn en voortkomen uit compassie.

Having gone beyond the mind-made opposites, you become like a deep lake. The outer situation of your life and whatever happens there is the surface of the lake. Sometimes calm, sometimes windy and rough, according to the cycles and seasons. Deep down, however, the lake is always undisturbed. You are the whole lake, not just the surface, and you are in touch with your own depth, which remains absolutely still.

Eckhart Tolle⁸