



DENNIS, SHEILA & MATTHEW LINN

Het geschenk van bijna doodervaringen

Je hoeft niet te sterven om
wonderen te ervaren

Inhoud

Voorwoord door Kenneth Ring, Ph.D.	8
Inleiding: Gegrepen door het goedaardige virus	12
1 Stoelendans: de herinnering aan thuis	22
2 Voorbij woorden: onbeschrijflijk, vrede en liefde	28
3 Buiten het lichaam, of: we zijn groter dan we denken	36
4 Door de tunnel: helende overgangen	47
5 Heilige ruimte	54
6 De ontmoeting met dierbaren: mensen	62
7 De ontmoeting met dierbaren: dieren	69
8 Het Licht	75
9 Bevestigende liefde en eigenwaarde	84
Proloog bij de levensschouw	89
10 De levensschouw: liefdevolle herinneringen	92
11 De levensschouw: wie heeft me gekwetst?	100
12 De levensschouw: wie heb ik gekwetst?	106
13 Doel: waarom ben ik hier (nog)?	115
14 Het onderzoek: een dagelijkse levensschouw en een weg naar ons doel	126
15 Wie zorgt er voor ons aan de andere kant?	133
16 Liefde geneest het lichaam	148
17 Stel je open voor het goedaardige virus	158
18 We zijn al thuis: we komen van waar we heen gaan	164
19 De universele donor	170

Appendix A: Basiselementen van bijna-doodervaringen	177
Appendix B: De verschillende fases van bijna-doodervaringen	178
Appendix C: Het leven verandert na een hartstilstand met of zonder BDE	178
Appendix D: Geschenken van bijna-doodervaringen – gratis online video's	180
Meer informatie over bijna-doodervaringen	182
Over de auteurs	183
Dankwoord	184
Noten	185



Voorwoord door Kenneth Ring, Ph.D.

Emeritus professor in de psychologie aan de University of Connecticut

Op 21 mei 2012 ontving ik een intrigerende e-mail van een drietal auteurs uit Colorado (VS). Het bericht bevatte een vreemd compliment: ze wilden een boek schrijven over bijna-doodervaringen met mijn boek *Het Licht gezien* (*Lessons from the Light*) als uitgangspunt. Ze wilden me op de hoogte brengen van hun voornemen en weten of ik hiermee akkoord ging. Ze vroegen ook of ik bereid was om met hen van gedachten te wisselen over dit project.

Ik had nog nooit van hen gehoord, maar veel anderen blijkbaar wel. Ik begreep dat zij, een echtpaar en de broer van de man, zich hadden gespecialiseerd in het begeleiden van retraites en bijeenkomsten rond spiritualiteit en heling, dat ze dit in zo'n zestig landen hadden gedaan en inmiddels meer dan twintig boeken hadden geschreven waarvan er in totaal al meer dan een miljoen waren verkocht. Het waren duidelijk gerenommeerde, succesvolle schrijvers en daarom zei ik al snel en met veel plezier 'ja' tegen hun onderneming.

Dit was het begin van een diepe, liefdevolle vriendschap met de Linns, Denny en Sheila, Denny's broer Matt en John, de zoon van Denny en Sheila. Maar dat is een ander verhaal. Ik wil eerst iets zeggen over het boek dat je nu gaat lezen.

Eigenlijk zou dit voorwoord gaan over *Het Licht gezien*. De basisgedachte achter dat boek was: als lezers de gevolgen van het onderzoek naar bijna-doodervaringen (BDE's) werkelijk tot zich door laten dringen, dan kunnen zij hun voordeel doen met de bijna-doodervaringen van degenen die de

dood in de ogen hebben gekeken. Ik schreef dat zo'n verdieping in deze materie kan werken als een 'goedaardig virus'; door jezelf open te stellen voor de wereld van BDE's kun je dit virus 'te pakken krijgen'.

De Linns hadden met hun boek iets soortgelijks voor ogen. Maar ze wilden dit idee verder uitwerken, verdiepen en systematischer aanpakken dan ik had gedaan. Nadat ze mijn boek hadden gelezen, beseften ze dat zij – net als monsieur Jourdan in Molière's toneelstuk *Le bourgeois gentilhomme* erachter kwam dat hij al zijn hele leven proza sprak – al heel lang de taal van BDE's spraken. Het kwam erop neer dat zij allang een heel vergelijkbaar perspectief aanboden tijdens hun retraites en in hun boeken.

Met *Het geschenk van bijna-doodervaringen* zijn ze zeer zeker in hun opzet geslaagd. Natuurlijk zijn er meer dan veertig jaar na het verschijnen van Raymond Moody's baanbrekende bestseller *Leven na dit leven*, waardoor de wereld kennismakte met het begrip 'bijna-doodervaring', vele boeken over het onderwerp verschenen, vaak geschreven door BDE'ers zelf. Deze boeken hebben miljoenen mensen geprikkeld en geïnspireerd. Er zijn echter maar heel weinig boeken waarin wordt geprobeerd om de verhalen van BDE'ers tot de essentie terug te brengen en verder te onderzoeken, zodat lezers die geen BDE hebben gehad, de wereld kunnen gaan zien door de ogen van een BDE'er en overeenkomstig kunnen gaan leven.

Het geschenk van bijna-doodervaringen doet dit laatste heel goed, beter dan ieder ander boek dat ik ken. Terwijl er in dit boek veel inspirerende verhalen van BDE'ers staan, is het vooral ook een praktisch boek. Ieder hoofdstuk eindigt met een korte oefening waarmee de lezer de lessen die in dat hoofdstuk gegeven worden in zijn eigen leven kan toepassen. Zo leer je alle belangrijke kenmerken van een BDE kennen en als je wilt, kan het boek je helpen om de voordelen ervan in je eigen leven te integreren.

Maar het boek is natuurlijk veel meer dan deze droge samenvatting van de inhoud. Het gaat namelijk niet alleen over BDE's. Het gaat ook over de rol van BDE's en de gevolgen ervan in de levens van de Linns zelf. Ze bieden de lezer vele intieme inkijkjes in hun persoonlijke geschiedenis, hun dagelijks leven en hun sociale leven. Hierdoor krijg je een indruk van de manier waarop zij de lessen van de BDE in hun eigen leven toepassen.

Veel van deze schetsen tonen hoe aandachtig zij leven waarover zij preken (hoewel zij *nooit* preken, maar slechts aanmoedigen). Geen van drieën heeft zelf een BDE gehad, maar ze vertonen wel alle kenmerken van iemand die door het ‘goedaardige virus’ gegrepen is. De bekende uitspraak ‘doen wat je zegt’ gaat voor deze auteurs zeker op.

Tot mijn grote genoegen heb ik dit zelf meegemaakt. Na veel prettige e-mailuitwisselingen, stelden zij voor om bij hen langs te komen na een bezoek aan een van mijn dochters die eveneens in Colorado woont. We zouden dan enkele dagen actief kunnen samenwerken aan het boek. Enthousiast aanvaardde ik hun uitnodiging.

Na het bezoek aan mijn dochter, reed een vriend van de Linns mee naar hun huis in de bergen van Colorado. Een trap met 55 treden leidde een ogenschijnlijk kleine berg op naar hun voordeur. Heel even dacht ik dat ik weer in Amsterdam was! Maar de Linns heetten me van harte welkom en we hadden een heel prettig en hartelijk gesprek ’s avonds tijdens het eten, dat Sheila met heel veel zorg had klaargemaakt.

Toen diende een ander soort zorg zich aan.

De volgende ochtend liet ik, nadat ik een douche had genomen, het huis bijna tot op de grond toe afbranden.

Na het douchen deed ik het straalkachelkje in hun badkamer beneden met de schakelaar uit. Tenminste ... dat dacht ik. Niet dus. Ik had de sauna in de kamer ernaast aangezet en die sauna werd alleen als opslagruimte gebruikt. Al snel ontstonden er rookwolken en ging het brandalarm met een hels kabaal af.

Matt sliep in de kamer naast mij en hij schoot de gang op. De andere Linns sliepen boven. Ook zij waren uit bed gesprongen en renden naar beneden, waarbij Denny ook nog zijn been bleesde. Samen probeerden we het vuur te blussen voordat het zich kon verspreiden. Een aantal minuten was het erop of eronder, maar uiteindelijk was het vuur geblust.

Ik kon mezelf wel voor de kop schieten.

Inmiddels was de brandweer aangekomen, samen met de ambulance en verpleegkundigen; alles en iedereen was uitgerukt. Iedereen moest het huis uit.

Toen we weer naar binnen mochten, stonk het hele huis naar rook, hoewel de materiële schade grotendeels beperkt was gebleven tot de

sauna. De rest van de dag kwamen er allerlei deskundigen over de vloer, verzekeringsinspecteurs, schoonmakers, enzovoort.

Het huis zou enkele dagen onbewoonbaar blijven, maar gelukkig was er een aangebouwd appartement dat leeg stond en dat we konden gebruiken.

Van samenwerken aan het boek kwam niet veel.

Inmiddels wist ik dat de Linns een verzekering hadden met een eigen risico van 5000 dollar. Dit bedrag wilde ik per se betalen. Maar daar wilden ze helemaal niets van weten. Ik stond erop, zij weigerden, maar ik hield vol. Uiteindelijk zei Sheila op overtuigende toon dat ze me een flinke mep zou verkopen als ik er nu niet over ophield.

Ik zal je niet lastigvallen met wat er de volgende dagen allemaal gebeurde, behalve dat de Linns heel erg aardig voor me waren, me aan alle kanten steunden en mij hun eeuwige vriendschap beloofden. Ondanks alles hadden we het heel goed samen. We wisselden veel persoonlijke verhalen uit en we hebben zelfs nog behoorlijk wat werk aan het boek verzet.

Zo heb ik de Linns echt leren kennen en ben ik van ze gaan houden – dat gaat bij de Linns vanzelf. Waarschijnlijk zijn ze het niet eens met de manier waarop dit voorwoord eindigt omdat ze zo bescheiden en opofferingsgezind zijn. Maar dit mag dan wel hun boek zijn, het is *mijn* voorwoord en ik schrijf wat ik wil schrijven!

Ik noem dit voorval alleen om te laten zien hoe de Linns me op angstige en stressvolle momenten hebben duidelijk weten te maken dat zij precies de juiste mensen zijn voor het schrijven van het boek dat je nu in handen houdt.

Ik heb ook geleerd om, als het nodig is, in de schemer te douchen.



Inleiding: Gegrepen door het goedaardige virus

De rit van mijn huis in Colorado naar Santa Fe, New Mexico, duurt zes uur en ik (Denny) heb hem minstens vijftig keer gereden. Ik geniet ervan, want de route ligt bezaaid met herinneringen. Hij komt langs enkele met sneeuw bedekte ‘vierduizenders’ (bergen die meer dan vierduizend meter hoog zijn) die ik met mijn gezin beklommen heb, langs rivieren waarin we geraft en meren waarin we gevestigd hebben. Ik ben hier zo vaak geweest dat ik weet wat er achter de volgende bocht verscholen ligt.

Wat ons verbaast, is dat mensen met een BDE (BDE’ers) vaak iets soortgelijks vertellen. Ze zien niet alleen bergen, rivieren en meren, maar – en dat is nog veel opmerkelijker – ze kunnen zich ook herinneren dat ze er eerder zijn geweest en weten zelfs wat er achter de volgende bocht verscholen ligt.

Als voorbeeld volgt hier het verhaal van Arthur Yensen, die een auto-ongeluk had:

De aardse beelden werden langzaam vager en erdoorheen doemde een heldere, nieuwe, prachtige wereld op. Een onvoorstelbaar mooie wereld! (...)

Op de achtergrond stonden twee mooie bergen met afgeronde toppen, vergelijkbaar met de berg Fuji in Japan. Er lag sneeuw op de toppen en de hellingen waren begroeid met de allermooiste struiken, planten en bomen. De bergen stonden zo’n vijftieng kilometer van mij vandaan, maar toch kon ik iedere afzonderlijke bloem op de hellingen zien. Ik schat dat mijn zicht zo’n honderd keer beter was dan op aarde.

Links van mij lag een glinsterend meer met een ander soort water dan ik kende; helder, met een gouden glans, stralend en aanlokkelijk. Het leek wel te leven. Het hele landschap was bedekt met gras, zo levendig, fris en groen, dat het iedere beschrijving te boven gaat. Rechts stond een bos met grote, welige bomen, gemaakt van hetzelfde zuiver-heldere materiaal waarvan alles gemaakt leek te zijn.

*(...) Toen viel me op dat ik het landschap geleidelijk aan begon te herkennen. Het leek alsof ik er al eerder was geweest. Ik herinnerde me wat zich aan de andere kant van de bergen bevond. Toen, in een oprisping van grote vreugde, besefte ik dat dit mijn ware thuis was! Op aarde was ik altijd te gast geweest, een buitenbeentje, een vreemdeling met heimwee. Met een zucht van verlichting zei ik tegen mezelf: 'Ik dank God dat ik weer terug ben. Deze keer blijf ik hier.'*¹

Waarom fascineren bijna-doodervaringen ons zo?

Raymond Moody was degene die de term 'bijna-doodervaringen' introduceerde. Hij refereerde hiermee aan ervaringen zoals die van Arthur, waarbij mensen schijnbaar dood of stervend zijn, hun lichaam verlaten, bij volledig bewustzijn in een andere werkelijkheid terecht komen, om vervolgens weer terug te keren naar dit leven. Sinds het verschijnen van Moody's boek *Leven na dit leven*² in 1978, is het aantal verslagen van bijna-doodervaringen wijdverbreid toegenomen en raken steeds meer mensen overal ter wereld erdoor gefascineerd. Veel mensen zijn blijvend geïntrigeerd door BDE's. We merken bijvoorbeeld dat veel mensen met een totaal verschillende achtergrond heel erg geboeid raken wanneer wij het onderwerp aansnijden en dat zij er heel graag meer over willen weten. Waarom zou dat zijn?

Ik vraag me af of de grote belangstelling voor BDE's komt doordat ze een herinnering bovenhalen die diep in ons verborgen ligt. Het voelt als een soort thuiskomen. Verslagen van BDE's zijn als een echo die ergens diep in ons resonanceert. Daarom willen we de verhalen die dit gewaarzijn in ons wekken steeds weer horen.

Raymond Moody, *The Light Beyond*³

Bijna-doodervaringen, gedeelde-doodervaringen, en dergelijke

Wat gebeurt er nu precies tijdens een bijna-doodervaring? Dr. Jeffrey Long en zijn vrouw Jody hebben de grootste verzameling openbaar toegankelijke BDE-verslagen ter wereld. Inmiddels hebben ze al meer dan vierduizend BDE-verslagen in meer dan twintig verschillende talen verzameld.⁴ Zij hebben gemerkt dat in het algemeen dezelfde basiselementen overal ter wereld terugkomen:

Of het nu een BDE van een hindoe in India, een moslim in Egypte of een christen in de Verenigde Staten is, dezelfde basiselementen zie je in allemaal terug: de uittredingservaring, tunnelervaring, gevoelens van vrede, lichtwezens, een levensschouw, tegenzin om terug te keren en een transformatie na de BDE. Kort gezegd: de doodservaring is voor alle mensen hetzelfde, het maakt niet uit waar ze vandaan komen.

(...) Bijna-doodervaringen geven aan dat we op aarde in totaal verschillende werelden kunnen leven, maar dat we deze belangrijke, spirituele ervaring mogelijk met elkaar delen. Het is toch verbazingwekkend te bedenken dat de wonderbaarlijke, onaardse werkelijkheid die voortdurend door BDE'ers van over de hele wereld wordt beschreven, ons ware thuis is, ongeacht waar we wonen.⁵

Omdat BDE's religieuze afkomst en cultuur overstijgen, noemt Kenneth Ring ze de 'universele donor'.

Tijdens 'gedeelde-doodervaringen' (GDE) ervaren dierbaren of andere verzorgers die de stervende begeleiden een aantal van bovengenoemde elementen ook. Ook zij verlaten dan hun lichaam, zien dierbare overledenen, lichtwezens, ondergaan de levensschouw van de stervende, enzovoort. Zij maken dus een deel van de reis mee.

Dit gebeurde ook binnen Raymond Moody's eigen familie. Zijn verhaal klinkt met name heel overtuigend omdat enkele familieleden tegelijkertijd hetzelfde ervoeren. Toen dr. Moody's moeder overleed, zat hij samen met zijn vrouw, zijn twee zussen en hun echtgenotes aan haar sterfbed.

Terwijl we elkaars hand vasthielden, leek de kamer van vorm te veranderen en voor vier van ons zessen voelde het alsof we van de grond getild werden. Voor mijn

gevoel had de kamer de vorm van een zandloper gekregen. Ik voelde een sterke trekkracht, als een getijdestroom die me meenam naar open zee, alleen was de trekkracht nu naar boven gericht.

'Kijk,' zei mijn zus, terwijl ze naar een plek bij het voeteneinde van het bed wees, 'papa is er! Hij is teruggekomen om haar op te halen!'

Iedereen zei naderhand dat het licht in de kamer warmer en diffuser was geworden. Het leek op het licht 's avonds in een zwembad.⁶

Later vertelde een van dr. Moody's zwagers: 'Het was alsof ik mijn fysieke lichaam verliet en samen met haar op een ander vlak belandde. Het was totaal anders dan alles wat ik tot dan toe had meegemaakt.'⁷

BDE's worden soms afgedaan als hallucinaties, veroorzaakt door een gedrogeerd en/of afstervend brein. GDE's tonen aan dat dit niet het geval kan zijn. De mensen die een GDE krijgen zijn namelijk gezonde mensen en soms krijgen meerdere gezonde mensen tegelijkertijd dezelfde GDE.

De basiselementen van een BDE zijn niet voorbehouden aan bijna-doodsituaties. Zij kunnen zich ook voordoen bij min of meer gezonde mensen, soms tijdens lichamelijke of geestelijke noodsituaties, maar eveneens tijdens ogenschijnlijk gewone momenten in het alledaagse leven. Zulke ervaringen zou je 'bijna-dood-lijkende-ervaringen'⁸ kunnen noemen.

Waarom nu?

Als we het in gesprekken of tijdens lezingen over BDE's hebben, kent bijna iedereen wel iemand die ooit een BDE heeft gehad. Zo'n twaalf tot achttien procent van de mensen die bijna zijn gestorven, hebben een BDE. We weten niet waarom sommige mensen die bijna dood zijn wel en anderen geen BDE hebben.⁹ Uit een opiniepeiling van het Amerikaanse bedrijf Gallup, bleek dat zo'n 14 miljoen inwoners van de VS een BDE hebben gehad. Dit is ongeveer vijf procent van de toenmalige bevolking.¹⁰ Een recent onderzoek van de International Association of Near-Death Studies schat dat tussen de vier en vijftien procent van de wereldbevolking een BDE heeft gehad.¹¹

Zolang als er mensen zijn, hebben ze BDE's gehad, dus waarom worden we ons er nu zo van bewust? De moderne geneeskunde vormt mogelijk

een gedeeltelijke verklaring, omdat hierdoor meer mensen gereanimeerd worden. Bijvoorbeeld mensen met een hartstilstand, die dit enkele tientallen jaren geleden misschien niet overleefd hadden. Het gevolg hiervan is dat meer hulpverleners en medici BDE's van patiënten te horen krijgen, dat zij deze verhalen serieuzer zijn gaan nemen en ze niet meteen afdoen als waanvoorstellingen en de psychiater erbij roepen.

Wat we ook veelbetekenend vinden, is dat BDE's en het wijdverbreide onderzoek ernaar, zoveel aandacht krijgen in een tijd waarin zich een diepgaande verschuiving in het menselijk bewustzijn voordoet. BDE's lijken een andere manier van in de wereld staan te onthullen, die precies aansluit bij deze bewustzijnsverschuiving. Wij mensen waren er de laatste duizenden jaren van overtuigd dat we in essentie egoïstisch, agressief en ten diepste alleen zijn, en dat we elkaar moeten bestrijden om te overleven. Onderzoeken door wetenschappelijke pioniers, onder andere uit de kwantummechanica, cellulaire biologie en epigenetica, tonen aan dat wij 'op het diepste niveau allemaal als één wezen met elkaar verbonden zijn'¹². Dit ene wezen bestaat uit oneindige, onvoorwaardelijke en universele liefde. Dit is de boodschap van de BDE.

Soms beseffen mensen tijdens uitgebreidere BDE's, dat ze de liefde die en het Licht dat ze ervaren *zijn*. Ze zijn één met alles, ze zijn eeuwigdurend. BDE'ers beschrijven hun ervaring vaak als 'echter dan het leven zelf' en meestal ondergaan ze een diepgaande, positieve verandering.¹³

Zelfs de meest doorgewinterde criminelen en de ziekste sociopaten, kunnen na een BDE om anderen gaan geven en van hen gaan houden. Zo vertelde Caroline Myss het volgende verhaal:

Ik ken een voormalig huurmoordenaar, die op een dag 'op weg was naar zijn werk', wat betekende dat hij drie mensen wilde gaan doodschieten, toen hij een ongeluk kreeg en een BDE had. Plotseling bevond hij zich buiten zijn lichaam en was hij omringd door de mensen die hij had vermoord. Allemaal zeiden ze dat hij onmiddellijk met moorden moest stoppen. Onnodig te zeggen dat hij dit ook deed. Maar ik moet er wel bij zeggen dat de boodschap met mededogen werd gebracht en niet met de dreiging van hel en verdoemenis. Vanzelfsprekend leidt hij tegenwoordig een heel ander leven.¹⁴

Hoe zou het zijn als iedereen een BDE had gehad? Zouden we dan nog oorlog voeren? Zouden we dan bewust een ander mens of een ander levend wezen, inclusief de aarde, kwaad kunnen doen? Wat zou er gebeuren met alle problemen en pijn die ons zoveel stress bezorgen? Met verslavingen en obsessies bijvoorbeeld, met een laag zelfbeeld, verdriet vanwege de dood van een dierbare of onze angst voor de dood? Door al deze dingen kunnen we emotioneel vastlopen. En als we emotioneel vastlopen, vergeten we wie we zijn. Een BDE herinnert ons hier weer aan. De effecten van een BDE zijn tevens de verschijnselen die zich voordoen wanneer we ons weer herinneren wie we in werkelijkheid zijn ... wanneer we thuiskomen bij onszelf.

Terugkeren

Veel mensen die een BDE hebben gehad, willen in dat wat ze als hun ware thuis herkennen blijven. Ze willen niet terugkeren naar een wereld waarin de sociale omgeving zo haaks staat op de sfeer van licht en liefde die ze hebben ervaren. Een BDE'er kan moeite hebben met het vinden van een veilige plek voor zichzelf.

Als wij bijvoorbeeld in de streek rond Boston zijn, geven we op uitnodiging van de geestelijke meestal ook een seminar in de vrouwengevangenis in Framingham. De eerste keer dat we dit deden, leidde Ellie, die daar pastoraal vrijwilligerswerk deed, ons door de beveiliging. Ik (Sheila) voelde me wat angstig door al dat gekletter van sleutels en het dichtslaan van de stalen deuren achter ons, maar Ellie bezat een positieve energie en ik voelde me heel veilig bij haar. Ik zag dat ze mank liep. Toen ik haar vroeg waarom ze als vrijwilligster in de gevangenis werkte, vertelde ze dat ze een auto-ongeluk had gehad en toen een BDE had gehad. Behalve dat ze nog steeds mank liep, was ze volledig hersteld. Ze ging kerkdiensten bezoeken, zoekend naar de liefde die ze tijdens haar BDE had gevoeld, maar vond haar niet. Toen werd ze vrijwilligster in de gevangenis. Onder de gevangenen, vervolgde ze, voelde ze zich het nauwst verbonden met de onbegrensde, onvoorwaardelijke liefde die ze tijdens de BDE had ervaren.

Aan het einde van de dag begreep ik wat ze bedoelde. Het leek alsof er een wolk van genade boven de hele gevangenis dreef. Misschien dat de kwetsbaarheid van de vrouwen, het feit dat ze geen image ophielden en hun

gebrek aan pretenties – iets wat je in onze samenleving niet vaak tegenkomt – ervoor zorgden dat ze op een voor mij voelbare manier konden resoneren met het Licht. In de gevangenis weten de mensen in ieder geval dat wat ze hebben gedaan niet werkt en ze zijn op zoek naar hulp. Misschien dat hun openheid de weg vrijmaakt voor het liefdevolle Licht, zodat dit de gevangenis kan omhullen. Ellie was door de BDE een ander mens geworden, voor haar was de gevangenis de minst wezensvreemde en meest voedende plek die ze kende.

Hoe zit het met de rest van ons?

De onderdompeling in onvoorwaardelijke liefde die Ellie ervoer en die zo karakteristiek is voor BDE's, lijkt een oplossing te bieden voor onze grootste persoonlijke en sociale problemen. Hoe kunnen wij, die geen BDE hebben gehad, hiervan profiteren?

Frances Shure en dr. Kenneth Ring gaven ons de inspiratie om dit boek te schrijven. Fran is een sociaal activiste, die pleit voor een politiek gezien nogal controversieel onderwerp. De manier waarop zij nu in het openbaar over dit onderwerp spreekt, heeft bij enkele van haar collega's die dit ook deden, al tot doodsbedreigingen en diverse wraakacties geleid. Toen we Fran vroegen waar ze de moed vandaan haalt, antwoordde ze: 'Het komt doordat ik over bijna-doodervaringen heb gelezen. Deze heb ik de afgelopen tien jaar bij mijn ochtendmeditatie gebruikt.' Ze liet ons zien welk boek over BDE's ze op dat moment aan het lezen was: ¹⁵*Het Licht gezien*, van Kenneth Ring.

In zijn boek suggereert Ken (nu een goede vriend en mentor bij het schrijven van dit boek) dat niet alleen mensen die een BDE hebben gehad, maar iedereen zich kan openstellen voor de lessen van een BDE. Hij beschrijft de BDE als een 'goedaardig virus'. Hiermee bedoelt hij dat als je je net als Fran verdiept in BDE's door erover te lezen en naar verhalen over BDE's te luisteren, je een aantal van dezelfde effecten kunt ervaren als wanneer je er daadwerkelijk een zou hebben.¹⁶ Dit merkten we zelf terwijl we Kens boek lazen, naar vrienden luisterden die een BDE hadden gehad en terwijl we ons verder verdiepten in alle literatuur over BDE's. Voor ons was dit, in de woorden van Moody, als 'thuiskomen'.

Terwijl we over de basiselementen van BDE's lazen, beseften we dat veel ervan overeenkomen met de groei- en helingsprocessen die we al jarenlang

begeleiden tijdens retraites en bijeenkomsten over de hele wereld. Onze ervaring heeft geleerd dat dit bij ons ingebakken, universele processen zijn. Daarom bieden we in dit boek de helende oefeningen aan die we met onze deelnemers hebben doorlopen, alleen nu wel met een andere intentie: we bieden deze oefeningen aan als mogelijkheid of deur naar de bewustzijnstoestand van mensen die daadwerkelijk een BDE hebben gehad, zodat we diezelfde toestand, in ieder geval tot op zekere hoogte, ook van binnenuit kunnen ervaren.

Zeke

Wat er gebeurt wanneer het goedaardige BDE-virus je te pakken krijgt, werd nog duidelijker tijdens het schrijven van dit boek. Wij (Denny en Sheila) ervoeren toen aan den lijve hoe belangrijk dit ‘gegrepen worden’ is. Zeke, de beste vriend van onze vijftienjarige zoon, had een zware hoofdwond opgelopen tijdens het mountainbiken. Hij kwam nooit meer bij bewustzijn en stierf vijf dagen na het ongeluk. Zekes familie vroeg ons om naar het ziekenhuis te komen en we zijn het grootste deel van die vijf dagen bij hen gebleven. Zeke was zo goed als hersendood, er was geen enkele meetbare activiteit boven de hersenstam. Zijn ouders moesten beslissen om hem al dan niet van de beademing af te halen en hem te laten gaan.

Het was Zekes ouders vanaf het eerste moment op de spoedeisende hulp duidelijk dat Zeke niet meer in zijn lichaam aanwezig was. Maar zij konden hem pas laten gaan toen ze ten diepste beseften dat Zekes geest aanwezig was en van hen hield. Tekenen hiervan waren de dromen die de broer en zus van Zeke hadden. Hierin leek Zeke hun te vertellen welke medische beslissingen er genomen moesten worden. Tegelijkertijd zag onze eigen zoon John Zeke in Johns eigen slaapkamer. Zeke verscheen ook aan een goede vriendin van de familie die in een ander land woont. Tegen haar zei hij: ‘Het gaat goed met me.’ We moedigden Zekes familie aan te vertrouwen op deze ervaringen.

Omdat ze beseften dat Zeke in een andere gedaante nog altijd aanwezig was, kon de familie rond zijn bed afscheid nemen van zijn lichaam. We moedigden alle familieleden aan om zijn hand vast te pakken of zijn gezicht aan te raken en Zeke te vertellen waarom zij van hem hielden en dat ze

graag wilden dat hij bij hen zou blijven. Nu konden ze erop vertrouwen dat het stoppen van de beademing en loslaten van het lichaam, de beste manier was om zijn aanwezigheid overal en altijd te blijven voelen.

Na Zekes overlijden organiseerden wij de herdenkingsdienst op de school waarop hij en John zaten. De hele gemeenschap was overstuurd, mensen waren in verschillende fasen van schok en rouw. Op een eenvoudiger, ingekorte manier herhaalden we met de duizend mensen die de dienst bijwoonden wat wij met Zekes familie in het ziekenhuis hadden gedaan. Rouw is een proces en iedereen die van Zeke hield ging hier op zijn of haar eigen manier doorheen. Maar ons gewaarzijn van de voortdurende aanwezigheid van Zeke en ons vermogen om dit over te brengen op de groep, leek veel mensen tot steun en leek voor hen een wereld van liefde en verbondenheid te openen die de dood overstijgt. We denken dat het te danken is aan onze openheid voor BDE's en de mate waarin we gegrepen zijn door het goedaardige virus doordat we ons verdiepen in BDE's, dat we intuïtief wisten hoe we er konden zijn voor Zekes familie in het ziekenhuis en voor de grotere groep tijdens de herdenkingsdienst.

Deze ervaring heeft ons bewuster gemaakt van het belang van bijna-doodervaringen voor zowel levenden als stervenden. We hopen dat onze lezers het goedaardige virus ook te pakken krijgen, de helende en transformerende kracht van de BDE zullen ervaren en voluit zullen leven ... zonder te hoeven sterven.

Het gebruik van dit boek

We hopen dat het goedaardige virus je te pakken krijgt. Dit boek kan je hierbij op verschillende manieren helpen. Je kunt het gewoon lezen, opmerken wat je raakt en dit laten doorwerken in jezelf. Je kunt ook de helende oefeningen aan het eind van ieder hoofdstuk doen. Verder kun je de video's die bij ieder hoofdstuk horen, bekijken. Hierin geven BDE'ers een kort, persoonlijk verslag van hun ervaring. Zie hiervoor Appendix D en de gratis online video's bij *Het geschenk van bijna-doodervaringen* op onze website www.linnministries.org. Je kunt dit allemaal alleen doen, maar je kunt ook mensen uitnodigen om het samen te doen. En je kunt natuurlijk uitkijken naar en wachten op mensen met een BDE, die

mogelijk aanvoelen dat jij openstaat voor hun ervaringen en bereid bent om ernaar te luisteren.

We zijn ervan overtuigd dat je van de helende voordelen van bijna-doodervaringen kunt profiteren zonder zelf te sterven. Dr. Jeffrey Long beschrijft hoe hij dit heeft ervaren:

Sinds ik bijna-doodervaringen bestudeer, ben ik veel liefdevoller voor anderen dan ik vroeger was. Door mijn toegenomen inzicht in BDE's ben ik nu een betere arts. Ik sta moediger en met meer vertrouwen in het leven. Ik ben ervan overtuigd dat BDE'ers iets van het leven na de dood mee terugnemen. Als BDE'ers hun opmerkelijke ervaringen delen, krijgen wij op mysterieuze wijze toegang tot een gedeelte van het leven na de dood. Daar ben ik van overtuigd.¹⁷

- 1 -

Stoelendans: de herinnering aan thuis



We hebben in meer dan zestig verschillende landen retraites en bijeenkomsten georganiseerd. Op plekken met een lange geschiedenis van oorlog en verdeeldheid en soms waren mensen van beide partijen aanwezig. Zo waren in Noord-Ierland zowel de familieleden van mensen die waren vermoord tijdens de conflicten tussen protestanten en katholieken, als de moordenaars aanwezig. We hielpen hen om elkaar te vergeven en zich opnieuw te verbinden met de dierbare overledenen.

Deelnemers aan onze bijeenkomsten zijn afkomstig uit alle lagen van de bevolking. We werken vaak in Mexico, dat een diepgeworteld klassensysteem kent. We kennen dienstmeisjes die al jaren voor dezelfde welgestelde familie werken, maar nog nooit aan dezelfde tafel met hun werkgevers hebben gegeten. Een onderdeel van deze bijeenkomsten in Mexico dat ons altijd diep raakt, is wanneer een van die welgestelden en een dienstmeisje samen deelnemen, naast elkaar zitten en de oefeningen met z'n tweeën doen.

Hoe laten we zo'n diverse groep mensen hun onderlinge verbondenheid ervaren? Meestal beginnen we met een oefening die hier heel geschikt voor is. We vragen zeven vrijwilligers om naar voren te komen, waar zes stoelen in een cirkel staan. Vervolgens spelen we 'stoelendans' op de gebruikelijke,

competitieve manier. Tijdens iedere afvalronde lopen de vrijwilligers rondjes om de stoelen zolang de muziek speelt. Stopt de muziek, dan probeert iedereen een stoel te bemachtigen. Degene zonder stoel is af. Na iedere ronde halen we een stoel weg. Aan het eind is er nog één stoel met één winnaar over.

Dan spelen we het nog een keer, weer met dezelfde mensen. Maar nu veranderen we één spelregel. We halen nog steeds na iedere ronde een stoel weg, maar de stoelen die overblijven mogen gedeeld worden. Aan het eind van het spel, zitten er zeven mensen boven op elkaar op één stoel. Nog niet zo lang geleden, ook in Mexico, was het John, de zoon van Denny en Sheila, die op de stoel zat, samen met zes verrukte señorita's. Enkele van hen waren dienstmeisjes en anderen hun welgestelde werkgevers. Iedereen zat te lachen en hield elkaar vast zodat ze niet van de stoel vielen. Zeven winnaars.¹⁸

We vroegen de vrijwilligers en het hele publiek welk spel ze leuker vonden. Het unanieme antwoord was: spel nr. 2. Toen we vroegen waarom ze de tweede manier van spelen leuker vonden, antwoordden ze dat de eerste variant heel erg leek op de normale manier van doen binnen hun samenleving, die is gebaseerd op onderlinge competitie en die mensen verdeelt in winnaars en verliezers. De tweede manier liet zien hoe ze graag zouden willen leven en toonde een wereld waarin wordt samengewerkt, iedereen elkaar helpt en we allemaal winnaars zijn. Ze realiseerden zich dat ze het gelukkigst zijn wanneer ze op deze manier leven.

We merkten dat hun opmerkingen een weerspiegeling waren van de veranderingen die heel vaak in BDE'ers plaatsvinden. Ook al werd hun leven voorafgaand aan de BDE in grote mate gedictieerd door de competitieve waarden van de samenleving, toch weigeren ze na hun terugkeer doorgaans nog langer op deze manier te leven. Vaak richten ze zich op samenwerken met en dienstbaarheid aan anderen. BDE'ers beseffen dat hun ware thuis een wereld van liefdevolle eenheid is. De terugkeer naar dit thuis tijdens de BDE heeft zo'n krachtige werking dat ze hun best gaan doen om hier op aarde vanuit dit besef te leven. Het lijkt alsof hun energie gezuiverd is van de versturende invloeden van onze samenleving en is gereset op haar oorspronkelijke frequentie.

Een mystieke ervaring verandert ons in persoonlijk en sociaal opzicht

Een BDE is misschien wel de krachtigste mystieke ervaring die er bestaat. Aldous Huxley schreef het volgende over de transformerende werking van mystieke ervaringen in het algemeen:

Een samenleving die is geschoold in het gebruikmaken van 'andere manieren van kijken' zoals de esthetische, visionaire en mystieke manier van kijken, is niet langer beheersbaar op de traditionele manier, met behulp van verdovende en drogerende propaganda. De politici en generaals die ons lot in handen hebben, zien niet graag dat het merendeel van de mensheid leert om de wereld als mooi, mysterieus en een eenheid te zien. Juist in een door cultuur geconditioneerde wereld vol nutswaarden en -normen, dogmatische zelfgenoegzaamheid en internationale verdeeldheid, kunnen onze leiders naar de top klimmen. Ze zien maar al te graag dat hun onderdanen blijvend geconditioneerd worden om zo'n wereld voor zichzelf te creëren. Ondertussen kunnen we ons troosten met de gedachte dat er altijd ook andere manieren van kijken mogelijk zijn, gescheiden van het normale waakbewustzijn, in de woorden van William James: 'door het allerdunste filmdoek'.¹⁹

Het is die 'andere manier van kijken', die de BDE'er in grote mate immuun maakt voor de competitieve waarden van stoelendans nr. 1. Misschien dat juist daarom een groter gevoel voor sociale rechtvaardigheid en het verlangen om anderen te helpen twee van de meest voorkomende veranderingen zijn na een BDE.²⁰

Van belang zijn volgens ons ook de verhalen van hospicepatiënten die vertellen over de dingen waar ze het meeste spijt van hebben. De dingen die ze het liefst zouden hebben gedaan in hun leven, komen overeen met de dingen die voor BDE'ers na hun ervaring het belangrijkste worden in hun leven. Zo spijt het deze hospicepatiënten vaak dat ze niet de moed hadden om trouw aan zichzelf te blijven en om niet naar de verwachtingen van anderen te leven. Op de voet gevolgd door spijt omdat ze zo hard hebben gewerkt. BDE'ers spreken vaak over een nieuw gevonden vrijheid in hun leven. Ze blijven trouw aan zichzelf en leven niet volgens de verwachtingspatronen van anderen. Ook verleggen ze hun prioriteiten, waardoor liefdevolle

relaties veel belangrijker worden dan werk. Het lijkt er dus op dat we pas gaan beseffen wat er werkelijk toe doet in het leven, als we voeling krijgen met onze ware aard. Of dit door een BDE wordt veroorzaakt of door andere ervaringen die haaks staan op cultuurbepaalde, conventionele opvattingen, doet er niet toe.²¹

Dit werd ons onlangs weer heel duidelijk toen we onze vriend Ralph spraken. We hadden hem niet meer gesproken sinds zijn BDE zes maanden ervoor. Ralph was een gedreven workaholic. Hij maakte zich altijd zorgen over zijn bedrijf en sjeesde van hot naar her in een poging te voldoen aan wat de maatschappij in zijn ogen van hem verwachtte. Hoewel Ralph magerder was dan de laatste keer dat we hem zagen en nog altijd herstellende was van de ziekte die tot zijn BDE had geleid, voelde zijn energie of frequentie volledig anders aan. Ralph zei dat hij niet meer bang was voor de dood of voor het leven en dat hij tijdens zijn BDE, en dus zonder lichaam, 'voor de eerste keer echt en helemaal Ralph was'. Ondanks een ziekbed van enkele maanden maakte hij zich geen zorgen over zijn bedrijf. Hij twijfelde er geen moment aan dat alles goed zou komen. Het altijd maar zich moeten haasten en succes hebben was verdwenen. Hij zei hoe dankbaar hij was voor zijn gezin en de liefde tussen Ralph, zijn vrouw en hun kinderen was voelbaar. Hij was zo in en in vredig en verstillend, dat we voor altijd bij hem wilden blijven zitten. We merkten dat we zelf innerlijk ook rustiger werden in Ralphs nabijheid, alsof onze eigen frequentie zich op die van hem afstemde. Of zoals Ken Ring schrijft:

(...) het goedaardige virus wordt niet alleen doorgegeven door de kennis over BDE's tot je door te laten dringen. Je kunt het ook 'te pakken krijgen' door jezelf bloot te stellen aan de energie die de fysieke aanwezigheid van BDE'ers uitstraalt.²²

BDE'ers doen de stoelendans op de tweede manier

De verandering in Ralphs energie is een van de vele kenmerken die erop wijzen dat hij de stoelendans niet langer op de eerste, maar op de tweede manier speelt. De veranderingen in Ralph zijn kenmerkend voor mensen met een BDE of ervaringen die je hiermee kunt vergelijken. De veranderingen gaan vaak snel en zijn doorgaans heel ingrijpend. Dezelfde veranderingen 'tonen opvallend veel overeenkomsten binnen diverse

culturen, rassen en geloofsovertuigingen' en 'komen doorgaans niet overeen met wat je zou verwachten op grond van eerdere maatschappelijke en/of religieuze overtuigingen, of andere ideeën gebaseerd op wereldse kennis.'²³ BDE'ers maken doorgaans de volgende veranderingen door, veranderingen die we in Ralph allemaal terugzagen: ze worden liefdevoller, meedogender en krijgen een groter gevoel van eigenwaarde. Ze worden spiritueler en minder religieus, ze gaan minder vaak naar de kerk. Ze verliezen iedere angst voor de dood en voelen dat er voortdurend en onvoorwaardelijk van hen wordt gehouden. Ze beseffen dat liefde, liefhebben en leren het enige is wat er in het leven werkelijk toe doet²⁴ (zie Appendix C). 97 procent van de BDE'ers ondergaan een grote verandering. Voor 19 procent zijn de veranderingen zo ingrijpend, dat het lijkt of ze een heel ander mens zijn geworden.²⁵

We denken weleens dat we het ook als volgt kunnen samenvatten: een BDE is een ervaring waarbij je tijdelijk een wereld verlaat die is gebaseerd op de stoelendans-eerste-manier en een bezoek brengt aan een wereld gebaseerd op de stoelendans-tweede-manier. De eerste manier is echt een waanvoorstelling die de onderliggende eenheid van alles ontkent. De stoelendans-tweede-manier is gebaseerd op de waarheid van wie we werkelijk zijn. Voor een BDE'er wordt deze waarheid zo helder als maar kan.

We menen te zien dat de deelnemers aan onze bijeenkomsten dit herkennen en kiezen voor de stoelendans-tweede-manier, omdat deze hen herinnert aan wie ze zijn en waar ze vandaan komen. Voordat we met BDE's in aanraking kwamen, hebben we zonder dat we het beseffen mensen tijdens al onze bijeenkomsten proberen te laten ervaren wat er tijdens een BDE gebeurt, zij het meestal op minder dramatische wijze. Misschien dat we daarom zo geraakt werden door Ken Rings boek *Het Licht gezien* en inzagen dat de oefeningen die wij gebruikten tijdens onze bijeenkomsten, een afspiegeling waren van de kenmerkende fasen van een BDE zoals hij en anderen die beschrijven. In dit boek zullen we deze oefeningen ook gebruiken in de hoop dat onze lezers eveneens gegrepen worden door het goedaardige virus. Als wij en onze lezers het virus te pakken krijgen en iets van de veranderingen van een BDE'er ondergaan, kan het zijn dat we steeds ontevredener worden over de regels van stoelendans-eerste-manier, mogelijk

zelfs tot het punt waarop we ze onverdraaglijk vinden. Wie weet, voelen we ons dan allemaal thuis in de wereld van de stoelendans-tweede-manier.

Positieve liefdevolle herinneringen

Nadat we tijdens een bijeenkomst beide varianten van de stoelendans hebben gespeeld, vragen we de deelnemers om een positieve herinnering aan een moment van liefde, eenheid, verbondenheid en samenwerking in gedachten te nemen. Dit doen we zodat ze goed gaan beseffen dat ze op deze manier in het leven kunnen staan omdat ze het zojuist al hebben gedaan. Ook creëren we hierdoor een veilige en liefdevolle omgeving voor de presentaties en de oefeningen die nog gaan komen. Beginnen met positieve herinneringen komt overeen met de fase van een BDE waarin degene die de ervaring ondergaat wordt omhuld met vrede en liefde, waarschijnlijk als voorbereiding op het ontzagwekkende dat volgt. Die fase gaan we nu in.