

Bijna-Doodervaringen

Dr. Jeffrey Long en Paul Perry

Bijna-Doodervaringen

Wetenschappelijke analyse van ervaringsverhalen

Vertaald door Ed van Eeden



Uitgeverij De Arbeiderspers · Amsterdam · Antwerpen



Mixed Sources

Productgroep uit goed beheerde
bossen, gecontroleerde bronnen
en gerecycled materiaal.

www.fsc.org Cert no. CU-COC-802528
© 1996 Forest Stewardship Council

Copyright © 2010 Dr. Jeffrey Long
Copyright Nederlandse vertaling © 2010 Ed van Eeden /
BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Amsterdam
Oorspronkelijke titel: *Evidence of the Afterlife*
Uitgave: HarperCollins, New York

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Herengracht 370-372, 1016 CH Amsterdam. *No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Herengracht 370-372, 1016 CH Amsterdam.*

Omslagontwerp: Bram van Baal

ISBN 978 90 295 7396 2 / NUR 770

www.arbeiderspers.nl

Opgedragen aan de duizenden mensen die hun uitzonderlijke ervaringen door de jaren heen met ons hebben gedeeld, en aan degenen die hun ervaringen in de toekomst met ons zullen delen: u behoort tot de beste leraren ter wereld.

Opgedragen aan onderzoekers van bijna-doodervaringen in verleden en toekomst.

Opgedragen aan Jody Long, wier inspanningen dit boek mogelijk hebben gemaakt.

Inhoud

Introductie 9

Eerste kennismakingen 28

Op weg naar begrip 37

Bewijs nr. 1 – Heldere dood 60

Bewijs nr. 2 – Uittreding 76

Bewijs nr. 3 – Blind zien 90

Bewijs nr. 4 – Onmogelijk bewust 99

Bewijs nr. 5 – Perfecte weergave 112

Bewijs nr. 6 – Familiehereniging 126

Bewijs nr. 7 – Uit de monden van kinderen 139

Bewijs nr. 8 – Wereldwijde overeenkomsten 152

Bewijs nr. 9 – Veranderde levens 174

Conclusie 201

Noten 205

Introductie

*Een stukje voorbij wat ik kan waarnemen
Geloof ik soms dat ik zie
Dat het Leven bestaat uit twee dichte dozen,
Die elk de sleutel van de andere bevatten.*
Piet Hein

Het was 1984 toen ik voor het eerst de term bijna-doodervaring (BDE) tegenkwam in een medisch tijdschrift. Een paar jaar later hoorde ik de vrouw van een vriend praten over haar eigen BDE, toen ze bijna stierf aan een allergische reactie, terwijl ze onder algehele narcose was. Meer dan tien jaar later, in 1998, begon ik de Near Death Experience Research Foundation (Stichting voor Onderzoek naar Bijna-Doodervaringen) en de bijbehorende website, NDERF.org.

Een van mijn bedoelingen met de website was om zo veel mogelijk BDE's te verzamelen, en dat te doen via een vragenlijst waar je allerlei onderwerpen uit kunt plukken en bestuderen. Met zo'n vragenlijst kon ik de afzonderlijke elementen van BDE's onderzoeken, of een hele BDE apart. Ik had verwacht dat ik succes zou hebben met die onderneming, maar het bleek naderhand dat ik er bijzonder veel succes mee had. In de loop van de eerste tien jaar besteedden meer dan 1300 mensen die een BDE hadden gehad uren van hun kostbare tijd aan het beantwoorden van de meer dan honderd vragen in de gedetailleerde vragenlijst van [NDERF](http://NDERF.org). Dat zijn mensen van alle rassen, overtuigingen en kleuren, afkomstig uit vrijwel iedere hoek van de wereld.

Dat zoveel mensen bereid zijn om hun BDE's te delen met anderen spreekt boekdelen over de kracht van deze gebeur-

tenissen in iemands leven. Respondenten beschrijven hun ervaringen op tal van manieren, en noemen die ‘onzegbaar’, ‘onverwoordbaar’, ‘onvergetelijk’, ‘te mooi voor woorden’, et cetera. Meer dan 95 procent van de respondenten denkt dat hun BDE ‘beslist werkelijk’ was, terwijl bijna alle andere respondenten denken dat deze ‘waarschijnlijk werkelijk’ was. Niet een van de respondenten zei dat het ‘beslist niet werkelijk’ was. Sommigen zeggen dat het niet alleen het meest werkelijke was wat hen ooit is overkomen, maar ook dat dit de beste gebeurtenis uit hun leven was. Zoals een respondent die bijna stierf bij een zelfmoordpoging schreef:

Ik had vrede met mezelf. Niets deed pijn. Ik kon mijn leven en mijzelf alleen maar zien door de Liefde van dat Wezen. Er was geen enkel negatief gevoel in mijzelf of bij dat Wezen over iets wat ik gedaan had, inclusief mijn zelfdoding. Het [mijn daad] was veranderd door de kracht van de Waarheid van de Liefde, waarmee die bekeken werd. Die Liefhebbende Genade, totale aanvaarding, volkomen liefde en waarheid schiep een vreugde in mij. Ik zag dat er ook liefde in mij was, niet alleen die van het Wezen die op mij neerscheen; dat het een onderdeel was van mijzelf. Ik was vol liefde en vrede. Ik voelde de vreugde in die waarheid. Ik heb er niet de juiste woorden voor.

Ik heb een dergelijk antwoord gezien bij veel mensen met bijna-doodervaringen. Denk je eens in – een ervaring die begint met de pure angst van een levensbedreigende gebeurtenis en die uitmondt in een wonderlijke en mysterieuze gebeurtenis!

Ik ben een man van de wetenschap en als gevolg daarvan heb ik de gegevens van de NDERF-studie op een wetenschappelijke manier onderzocht. Bij het NDERF hebben we alle onderdelen van de BDE's van meer dan duizend mensen bekeken en de overeenkomsten tussen de rapporten onderzocht. Bij het trekken van conclusies uit deze rapporten

hebben we een wetenschappelijk basisprincipe gevolgd: Wat werkelijk is, vormt een constante bij vele verschillende observaties.

De resultaten van de NDERF-studie geven duidelijk aan dat er opmerkelijke overeenkomsten zijn tussen de verschillende BDE-rapportages. Dit onderzoek wijst uit dat wat mensen tijdens hun bijna-doodervaring ontdekten over God, het leven na de dood, de reden van ons aardse bestaan, werelds lijden, vergeving en vele andere aspecten, verbazingwekkende overeenkomsten toont tussen verschillende culturen, rassen en overtuigingen. Ook zijn de ontdekkingen doorgaans niet wat verwacht zou kunnen worden op basis van bestaande maatschappelijke stromingen, religieuze leerstellingen of wat voor andere bron van aardse kennis dan ook.

In een wereld die geplaagd wordt door aandoeningen van de ziel, is dit erg goed nieuws. Veel van de persoonlijke en sociale problemen waarmee de mensheid geconfronteerd wordt – drugs- en alcoholmisbruik, depressies, angst, geweld van bendes, godsdienstige twisten, racisme, enzovoort – zouden door zo'n krachtige gemeenschappelijke ervaring sterk beïnvloed kunnen worden. Omdat BDE's voorkomen bij mensen over de hele wereld, vormen ze een spirituele draad die ons allemaal samenbindt, een gemeenschappelijke ervaring die ons herinnert aan onze gemeenschappelijke spirituele aard. De NDERF-studie draagt op zijn minst informatie aan die ons begrip van die spirituele draad versterkt.

Maar de NDERF-studie is ook uitzonderlijk waardevol doordat deze ons dichter bij begrip brengt van wat er gebeurt als we sterven. Ik ben er lang geleden mee gestopt te geloven dat de dood het einde is van ons bestaan. Het heeft me veel tijd gekost om dat punt te bereiken. Ik kom uit een wetenschappelijke familie. Mijn vader was voorzitter van de vakgroep farmacologie aan de universiteit van Iowa en dong

op een gegeven moment mee naar de Nobelprijs. Door hem en anderen in onze familie heb ik een groot respect voor de wetenschap ontwikkeld.

Door wetenschappelijke bestudering van de meer dan 1300 gevallen die gemeld werden aan het NDERF, geloof ik dat de negen bewijsvoeringen die in dit boek beschreven worden allemaal samenkomen bij één centraal punt: Er is leven na de dood.

Het samenkomen van diverse bewijsvoeringen – zoals de negen in dit boek – is veel overtuigender dan slechts een enkele bewijsvoering.

Stel bijvoorbeeld dat we maar twee BDE-bewijsvoeringen hadden. We zijn er misschien niet honderd procent van overtuigd dat die twee bewijzen dat er een leven na de dood is, maar wellicht is elk bewijs afzonderlijk negentig procent overtuigend. Gecombineerd zijn die twee bewijsvoeringen met wiskundige berekening negennegentig procent overtuigend dat er een leven na de dood bestaat.¹

Gegeven de complexiteit van de wiskundige analyse bij slechts twee bewijsvoeringen, kun je je voorstellen hoe duizelingwekkend het zou zijn om alle negen bewijsvoeringen voor BDE wiskundig te analyseren. Gelukkig is dat niet nodig. De NDERF-website bevat een speciaal ontworpen formulier dat al deze wiskundige berekeningen automatisch uitvoert. De website stelt je als bij toverslag in staat om voor jezelf te berekenen hoezeer jij gelooft dat de negen bewijsvoeringen het bestaan van een leven na de dood bewijzen. Je kunt ook de resultaten zien van alle andere personen die het formulier hebben ingevuld. Dit formulier, en ander materiaal dat aan dit boek is toegevoegd, is beschikbaar op de NDERF-website op onze pagina die het bewijs van het leven na de dood onderzoekt (www.nderf.org/afterlife/). Er staan begrippen in die in dit boek behandeld zijn. Dus raad ik je aan eerst dit boek uit te lezen voordat je het invult.

Wat er gebeurt tijdens een bijna-doodervaring

Alvorens verder te gaan, moet ik eerst precies uitleggen wat een bijna-doodervaring is.

Bijna-doodervaringen (BDE's) zijn gebeurtenissen die plaatsvinden als iemand doodgaat, of daadwerkelijk al klinisch dood is. Mensen die BDE's hebben worden bijna-doodervaarders (BDE'ers) genoemd. Sinds de tijd dat bijna-doodervaringen voor het eerst medisch onderzocht en beschreven werden door dokter Raymond Moody in zijn pioniersboek *Life After Life*, in 1975, hebben medici en andere onderzoekers dit fenomeen diepgaand onderzocht.²

Er is geen breed geaccepteerde definitie van een bijna-doodervaring. De NDERF-studie koos voor een praktische benadering door zowel de onderdelen *bijna-dood* als *ervaring* van een bijna-doodervaring te definiëren. Ik beschouwde personen als 'bijna-dood' wanneer ze fysiek zo gehavend waren dat ze zouden sterven als hun toestand niet verbeterde. De bestudeerde BDE'ers waren over het algemeen buiten bewustzijn en leken klinisch dood, zonder hartslag en ademhaling. De 'ervaring' moest plaatsvinden op het moment dat ze bijna dood waren. Ook moest de ervaring helder zijn, om op die manier beschrijvingen te vermijden van louter fragmentarische en chaotische herinneringen.

In dit boek presenteren wij de resultaten van de BDERF-enquête. Tenzij anders aangegeven zijn dit de resultaten van de ondervraging van 613 verschillende BDE'ers die de meest recente versie van de NDERF-enquête hebben ingevuld.³ Deze versie van de enquête bevatte de vragen over de BDE-Schaal.⁴ De BDE-Schaal stelt zestien vragen over de inhoud van de ervaring en is de meest geijkte onderzoeksmethode om te helpen bij het onderscheiden van ervaringen die BDE's zijn van ervaringen die dat niet zijn. De 613 BDE'ers van wie we hier de enquêtes weergeven, hadden stuk voor stuk scores van 7 of hoger op de BDE-Schaal, waardoor deze

ervaringen konden worden ingeschat als echte BDE's. De originele versie van de NDERF-enquête besloeg antwoorden van 413 BDE'ers. De vragen van de BDE-Schaal werden niet gebruikt in de oorspronkelijke NDERF-enquête.

Geen twee bijna-doodervaringen zijn identiek. Maar wanneer men veel bijna-doodervaringen bestudeert, is er toch makkelijk een patroon te zien van elementen die vaak voorkomen bij BDE's. Die elementen verschijnen doorgaans in een vaste volgorde.

Onderzoekers hebben geconcludeerd dat BDE's meerdere of alle van de volgende twaalf⁵ elementen⁶ kunnen bevatten:

1. Uittreding (Out-of-Body Experience, of OBE):
scheiding van bewustzijn en het fysieke lichaam
2. Verhoogde zintuiglijke gevoeligheid
3. Intense en over het algemeen positieve emoties of gevoelens
4. Een tunnel in of door gaan
5. Een mystiek of schitterend licht zien
6. Andere wezens zien, ofwel mystieke wezens ofwel overleden familieleden of vrienden
7. Een gevoel van verandering van tijd of ruimte
8. Een terugblik op het leven
9. Het zien van onwereldse ('hemelse') sferen
10. Het inzien of leren van speciale kennis
11. Het ervaren van een grens of barrière
12. Een terugkeer in het lichaam, vrijwillig of onvrijwillig

Hieronder staan beschrijvingen van elk van die elementen uit de casestudies die ik in meer dan tien jaar onderzoek heb verzameld, plus het percentage van de BDE'ers uit onze onderzoeksgroep die elk van deze elementen ervaren hebben.

1. Uittreding (Out-of-Body Experience, of OBE)

Ik kon voelen hoe mijn geest echt mijn lichaam verliet. Ik zag en hoorde de gesprekken tussen mijn echtgenoot en de dokters, die buiten mijn kamer plaatshadden, ongeveer dertien meter verderop in de gang. Ik kon later verslag doen van die gesprekken tegenover mijn geschokte echtgenoot.

Een BDE'er zag in deze uitgetreden staat de reactie van de dokter op het bijna verliezen van zijn patiënt:

Waarom waren jullie zo van streek dat jullie schreeuwden en vloekten in de operatiekamer? Wisten jullie niet dat ik alles kon horen wat jullie zeiden?

Deze BDE'er vertelde toen wat de dokter daarop antwoordde:

U hebt gelijk. Ik was zo gefrustreerd en moe en boos in die operatiekamer, dat ik gewoon begon te schreeuwen toen we u kwijtraakten. Ik was ofwel aan het schreeuwen of aan het huilen. U ging dood, en er was verdomme niets dat ik eraan kon doen om het tegen te houden. Van nu af aan zal ik wel twee keer nadenken over wat ik zeg tegen een patiënt die buiten bewustzijn is.

Uittredingen zijn vaak het eerste BDE-element. De NDERF-enquête vroeg aan 613 BDE'ers: 'Heeft u een scheiding ervaren tussen uw bewustzijn en uw lichaam?' Het antwoord van 75,4 procent was: 'Ja.'

2. Verhoogde zintuiglijke gevoeligheid

Er is geen manier om het uit te leggen, omdat er op de wereld niet zo'n gevoel bestaat. Het was kristalhelder. Het was net als

eindelijk naar huis gaan, eindelijk. Een gevoel ergens thuis te horen, een gevoel van zinvolheid, compleetheid.

Het leek gewoon zoveel werkelijker dan alles wat ik ooit in mijn hele leven ervaren had.

De NDERF-enquête vroeg: ‘Hoe was uw hoogste niveau van bewustzijn en alertheid tijdens de ervaring in vergelijking met uw normale, alledaagse bewustzijn en alertheid?’ Van de ondervraagde BDE'ers gaf 74,4 procent aan dat ze ‘Meer bewustzijn en alertheid dan normaal’ hadden.

3. Intense en over het algemeen positieve emoties of gevoelens

Dit is het moeilijkste om te proberen uit te leggen (...) Woorden schieten tekort om deze gevoelens uit te drukken, maar ik zal het proberen: totale, onvoorwaardelijke, allesomvattende liefde, compassie, vrede, warmte, veiligheid, op je plaats zijn, begrip, een overweldigend gevoel dat je thuiskomt, en vreugde.

Het enige wat ik voelde was liefde, vreugde, geluk en alle andere prachtige emoties die je allemaal tegelijk kunt voelen.

Totale vrede, totale rust. Ik was helemaal niet bang of bezorgd.

Toen we naar het licht gingen, bestond heel het leven uit liefde en geluk. Er was niets anders. En het was intens. Heel intens en zonder zichtbaar einde.

[Ik voelde een] Extreem gevoel van liefde en vrede en schoonheid dat ik niet met woorden kan beschrijven.

De NDERF-enquête vroeg: ‘Had u een vredig of plezierig gevoel?’ Op die vraag antwoordde 76,2 procent ‘Ongelofe-

lijk vredig of plezierig'. De NDERF-enquête stelde nog een andere vraag over een specifieke emotie tijdens de BDE: 'Had u een gevoel van vreugde?' Bij het beantwoorden van deze vraag koos 52,5 procent van de BDE'ers 'Ongelofelijke vreugde'.

Een klein percentage van de BDE's was beangstigend voor de BDE'ers. Dit onderwerp wordt gedetailleerd behandeld op de NDERF-website.⁷

4. Een tunnel in of door gaan

Het volgende waar ik me van bewust werd, was dat ik werd ondergedompeld en meegevoerd in een warme, golvende, drijvende beweging bij het begin van een tunnel. De tunnel had deinend zachte wanden en was goed verlicht, waarbij de tunnelvorm aan het eind afnam en de helderheid toenam bij het naderen tot een enkel helder licht.

We gingen heel snel de tunnel in. De tunnel had allemaal verschillende kleuren: blauw, geel, wit, groen en rood.

De NDERF-enquête vroeg: 'Ging u een tunnel of afgesloten ruimte in of door?' Van de BDE'ers die antwoord gaven op deze vraag zei 33,8 procent: 'Ja.'

5. Een mystiek of schitterend licht zien

Een schitterend wit licht aan het einde van de tunnel, en toen de vleugels om me heen geslagen werden, ging ik deel uitmaken van het witte licht.

Een prachtig licht trok me naar zich toe; het licht vervult me nog altijd met bewondering en brengt meteen tranen in mijn ogen.

Eerst was het licht blauw. Toen veranderde het in wit. Het was een glanzend wit: het gloeide bijna, maar scheen niet. Het was helder, maar niet intens helder, meer gloeiend helder – puur helder. Puur, maar niet in de gebruikelijke betekenis van het woord. Puur als in iets dat je nooit eerder gezien hebt of nooit in woorden zou kunnen beschrijven.

Het was alsof we door een muur direct in de cocon van licht terechtwamen. Er was een groot, majestueus licht in het midden en dan de afzonderlijke, maar verbonden lichtpunten die precies waren zoals het licht in het midden, alleen kleiner. Ik denk nu dat de lichten in de cocon, net als het mijne, zielen waren, die verbonden waren met het licht in het midden, God.

Het licht wordt soms beschreven als schitterend, ‘als een miljoen zonnen’, maar het doet een BDE’er bijna nooit pijn om ernaar te kijken. Sommige BDE’ers beschrijven in dramatische bewoordingen hun sterke aantrekking tot het licht en hun diepe verlangens om het licht te naderen en erin op te gaan. De NDERF-enquête vroeg: ‘Heeft u een licht gezien?’ 64,6 procent van de BDE’ers antwoordde: ‘Ja.’

6. Andere wezens zien, ofwel mystieke wezens ofwel overleden familieleden of vrienden

Ik werd omgeven door andere wezens, of mensen, van wie ik het gevoel had dat ik ze herkende. Deze wezens waren als familie, oude vrienden, die al een eeuwigheid bij me waren. Ik kan ze het best beschrijven als mijn spirituele familie of zielsverwanten. Het ontmoeten van die wezens was als een hereniging met de belangrijkste mensen in je leven, na een lange scheiding. Er was een explosie van liefde en vreugde bij ons allemaal toen we elkaar weer zagen.

Mijn vader bevond zich vlak naast me, maar ik zag niet zijn beeld. Mijn zus was erg dichtbij; ik voelde dat ze links van me was. Ik voelde andere familieleden dichtbij, maar ik zag hen niet. Mijn zus en andere familieleden leken meer aan de linkerkant te zijn. De enige persoon die ik kende, buiten mijn zus en mijn vader, van wie ik wist dat ze daar waren, was mijn grootmoeder. Er waren ook anderen, maar ik kan niet met zekerheid zeggen wie dat waren, afgezien van degenen die ik genoemd heb.

Ik hoorde de stemmen van mijn moeder en dochter, maar mijn dochter, die toen nog maar een jaar of twee was, nou ja, het was het geluid van haar stem als volwassene, maar ik wist dat het haar stem was. Ze riepen mijn naam, en mijn lichaam ging als door een luchtstroom heel snel. Het was alsof de wind me zo vlug wegvoerde, en ik zag heel snel een helder, helder licht, en toen een strand, en toen zag ik mijn moeder en dochter op het strand; mijn dochter was volwassen.

De NDERF-enquête vroeg: ‘Heeft u andere wezens gezien of ontmoet?’ Als antwoord zei 57,3 procent ‘Ja.’ Als BDE’ers overleden wezens ontmoeten, zijn dat meestal overleden familieleden, geen vrienden of beminden. Sommige BDE’ers ontmoeten wezens die hun bekend lijken voor te komen, maar van wie ze zich niet kunnen herinneren hen ooit te hebben ontmoet. Later in hun leven herkennen sommige BDE’ers op een foto van een overleden familielid deze als het wezen dat ze in hun BDE hebben ontmoet. Het familielid kan jaren of zelfs decennia voordat de BDE’er geboren was, zijn overleden.

7. Een gevoel van verandering van tijd of ruimte

Toen ik voor het eerst mijn lichaam verliet, had ik een duikhorloge om. Ik deed enkele zeer onwetenschappelijke metingen

van de afstand die ik overbrugde door naar omgevingskenmerken te kijken en die te meten met de tweede wijzer op mijn horloge. Totaal onwetenschappelijk. Maar mijn conclusie was en is altijd geweest: ik mat de tijd in een veranderde tijd. De grond bewoog nooit op een lineaire manier; de afstanden waren op zijn best bedrieglijk. De afstanden veranderden voortdurend, soms met herhalingen en dan werden ze plotseling langer of kort[er] dan de vorige afstand. Toch tikte mijn horloge steeds onveranderlijk door. Mijn gevoel en indruk waren dat ik in een andere tijdzone verkeerde, een zone waarin mijn aardse horloge van geen nut of niet van toepassing was om metingen mee te verrichten of de tijd weer te geven. Volgens mij is het niet fout om te zeggen dat het allemaal een uur of meer duurde. Het leek mij dat ik heel erg lang in de BDE was. Maar toen ik mijn duikmaten vroeg hoelang ik buiten bewustzijn was geweest, schatten zij het op vijf of tien minuten. Daardoor had ik nog een reden die bewees waarom mijn duikhorloge niet de juiste tijd leek aan te geven in mijn BDE.

Het leek alsof ik zo veel ervoer in zo weinig aardse tijd. Mijn ziel had gereisd zonder besef van tijd, zoals we die kennen als de tijd die voorbijgaat op aarde.

Zowel de tijd als de ruimte op aarde stopte volkomen. Tegelijkertijd waren 'de tijd en de ruimte' aan de andere kant volkomen aan de orde, aanwezig en echt.

Ja, terwijl ik in het licht was, had ik (...) [geen] gevoel van tijd, zoals ik die hier op aarde kende. Met ander woorden: geen gevoel van de seriële aard van de tijd (...) verleden, heden en toekomst. Alle tijden (verleden, heden en toekomst) werden op ieder moment in de tijd ervaren, terwijl ik in het licht was.

De NDERF-enquête vroeg: 'Had u een gevoel van verandering in ruimte of tijd?' Op deze vraag antwoordde de meer-

derheid, 60,5 procent, 'Ja'. Een andere NDERF-enquêtevraag richtte zich enkel op een veranderd gevoel van tijd en vroeg: 'Leek de tijd sneller te gaan?' BDE'ers beantwoordden deze vraag voor 33,9 procent door te kiezen voor: 'Alles leek allemaal tegelijk te gebeuren.'

8. Een terugblik op het leven

Ik zag mijn leven voorbijflitsen, kort nadat ik mijn lichaam verlaten had en nog steeds in de ziekenhuiskamer was. Mij werd verteld dat ik zou helpen om vele andere mensen op te leiden en te onderrichten, en dat is precies wat ik nu doe.

Ik zag iedere belangrijke gebeurtenis die ooit was voorgevallen in mijn leven, van mijn eerste verjaardag tot mijn eerste kus tot ruzies met mijn ouders. Ik zag hoe egoïstisch ik was en dat ik er alles voor zou willen geven om terug te gaan en dat te veranderen.

Vervolgens toonde hij me een terugblik op mijn leven. Je ziet iedere seconde, van geboorte tot dood, en je ervaart je gevoelens en die van anderen die je gekwetst hebt, en voelt hun pijn en emoties. Dat gebeurt zodat je kunt zien wat voor soort persoon je geweest bent en hoe je anderen hebt behandeld, vanuit een ander gezichtspunt, en je velts een zwaarder oordeel over jezelf dan wie dan ook zou doen.

Ik zie dan niet wat anderen jou hebben aangedaan. Ik zie wat jij anderen hebt aangedaan.

Overzichten van levens omvatten ook een overzicht van vroegere gebeurtenissen in het leven van de BDE'ers. Het kan zijn dat er fragmenten van iemands aardse leven worden gezien, of de terugblik kan panoramisch zijn en betrekking hebben op iemands hele aardse leven. De NDERF-en-

quête vroeg: ‘Heeft u een overzicht van vroegere gebeurtenissen in uw leven ervaren?’ Op die vraag antwoordde 22,2 procent van de BDE’ers ‘Ja’.

9. *Het zien van onwereldse (‘hemelse’) sferen*

Nou, het einde van die tunnel was de vredigste plek; het ging mijn voorstellingsvermogen te boven, puur, sereen en vol liefde.

Het landschap was prachtig, blauwe lucht, golvende heuvels, bloemen. Alles was vol licht, alsof het van binnenuit verlicht werd en licht uitstraalde, in plaats van het te weerspiegelen.

Er was zo’n schoonheid, het was onbeschrijfelijk mooi. Er was ook een helder lichte stad, of iets als een stad in de verte. De kleuren en de vormen van alles waren mooi (...) prachtig.

Overal om me heen kon ik een mooie vrede en rust voelen, vol liefde en kalmte (...) Zo ver ik kon zien was er aan mijn linkerkant een prachtig landschap met tulpen van iedere denkbare kleur. Aan mijn rechterkant was een muur van een prachtige kleur blauw die paste bij de lucht.

Het geluid van die muziek kan ik onmogelijk met woorden beschrijven, omdat het in deze wereld eenvoudigweg niet met die helderheid gehoord kan worden! De kleuren waren niet van deze wereld – zo diep, zo lichtend, zo mooi!

De NDERF-enquête vroeg: ‘Heeft u mooie of anderszins opvallende plekken, niveaus of dimensies gezien of bezocht?’ Op die vraag koos 40,6 procent van de BDE’ers ‘Ja’. Bij een meer algemene vraagstelling vroeg de NDERF-enquête: ‘Leek het alsof u een andere, onwaardse wereld binnenging?’ Op die vraag antwoordde 52,2 procent van de BDE’ers dat ze een onwaardse sfeer zagen.

10. Het inzien of leren van speciale kennis

Toen ik in zijn ogen keek, werden alle geheimen van het universum voor mij onthuld. Ik weet hoe alles werkt omdat ik een ogenblik lang in zijn ogen heb gekeken. Alle geheimen van het universum, alle kennis van altijd, alles.

Ik begreep (ik gebruik deze term omdat ik het niet echt hoorde) dat de gekleurde druppels de ervaringen waren van iedereen die geleefd had. De ervaringen bestonden als afzonderlijke dingen, maar behoorden ook tot het geheel. Het geheel was de collectieve kennis van alles.

De NDERF-enquête vroeg: 'Had u het gevoel dat u speciale kennis had, een universele orde en/of doel?' Op die vraag antwoordde 56 procent van de BDE'ers 'Ja'. Een andere vraag luidde: 'Leek u plotseling alles te begrijpen?' Op die vraag antwoordde 31,5 procent dat ze alles leken te begrijpen 'over het universum', en 31,3 procent antwoordde dat ze alles leken te begrijpen 'over mijzelf en anderen'.

11. Het ervaren van een grens of barrière

Aan mijn kant van de grens leek de tijd langzaam te gaan. Aan de andere kant ging de tijd sneller.

Er was een deur voor me, waaruit muziek klonk en waar mensen met opperste vreugde aan het feestvieren waren, wat ik kende en herkende als thuis. Als ik daar eenmaal voorbijging, kon ik niet meer terugkomen.

Ik bereikte het punt waarvan ik voelde dat ik de keus moest maken of ik terugging naar het leven of verder naar de dood. Mijn beste vriendin was er (die twee jaar eerder aan kanker was overleden), en zij vertelde me dat ik niet verder kon gaan

dan daar, anders kon ik niet meer terug. 'Je bent aan de rand gekomen. Verder kun je niet gaan,' zei ze. 'Ga nu terug en leef je leven in volheid en zonder angst.'

Ik mocht de grens niet overgaan. Er was geen keuze.

De NDERF-enquête vroeg: 'Bereikte u een grens of een be-
grenzend fysiek bouwsel?' Op die vraag antwoordde 31 pro-
cent van de BDE'ers 'Ja'.

*12. Een terugkeer in het lichaam, ofwel vrijwillig
ofwel onvrijwillig*

Ik herinner me dat ik, terwijl ik op hen neer keek, tegen de engel zei: 'Waarom laten ze haar niet sterven?' Ik besepte op dat moment niet dat het lichaam waarnaar ik keek het mijne was. Toen zei zij (de engel) met een bevelende stem: 'Je moet nu teruggaan.' (...) 'Ze moet leven,' zei ze met een zachte, kalmerende stem. 'Ze moet een zoon opvoeden.'

Het deed me echt pijn dat ik niet kon blijven, want er was niets dat ik liever wilde dan blijven. Pure liefde is de beste manier om het wezen en de plek die ik zou verlaten te beschrijven. Onder protest werd ik teruggestuurd.

Ik ontdekte dat mijn doel nu zou zijn om 'een hemels leven op aarde' te leiden, door dit nieuwe begrip te gebruiken, en ook door deze kennis te delen met andere mensen. Maar ik had de keuze of ik terug zou komen naar het leven of verder zou gaan naar de dood. Mij werd uitgelegd dat het nog niet mijn tijd was, maar ik had altijd de keuze, en als ik de dood koos, zou ik veel van de gaven niet ervaren die de rest van mijn leven nog voor mij in petto had. Een van de dingen die ik wilde weten, was of ik, als ik voor het leven zou kiezen, terug zou moeten in dit zieke lichaam, want mijn leven was heel erg ziek en de or-