

LEVEN IN EEN MINDFUL  
UNIVERSUM



EBEN ALEXANDER EN KAREN NEWELL

# LEVEN IN EEN MINDFUL UNIVERSUM

EEN NEUROCHIRURG GAAT NA ZIJN  
BIJNA-DOODERVARING OP ZOEK NAAR  
DE WETENSCHAP VAN HET BEWUSTZIJN



ISBN 978-90-225-8890-1

ISBN 978-94-023-1429-8 (e-book)

NUR 728

Oorspronkelijke titel: *Living in a Mindful Universe*

Vertaling: Marieke van Muijden en Hennie Volkers

Omslagontwerp: DPS Design & Prepress Studio

Omslagbeeld: Getty Images

Zetwerk: Pier Post

Literair agent: Sebes & Bisseling Literary Agency

© 2017 Eben Alexander & Karen Newell

© 2019 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Voor onze kinderen  
Eben IV, Bond en Jamie  
We vertrouwen erop dat hun generatie  
deze wereld een stuk beter zal maken*



# INHOUD

Voorwoord Pim van Lommel	8
Voorwoord Eben Alexander	15
Inleiding	17
1: Alles doorgronden	23
2: Een moeilijk probleem, zeg dat wel	36
3: Wetenschap ontmoet spiritualiteit	50
4: De materialistische wetenschap voorbij	64
5: De hypothese van de oorspronkelijke geest	80
6: Vertrouwen op je persoonlijke ervaringen	106
7: De kracht van het gebed	123
8: Leren je naar binnen te keren	142
9: Meebewegen op de golven van bewustzijn	160
10: Wees de liefde die je bent	176
11: Het antwoord op een belangrijke vraag	191
12: De antwoorden zijn in ons allemaal te vinden	203
13: Onze zielslessen leren	225
14: De vrijheid te kunnen kiezen	244
15: De kracht van de gedachte	262
16: Groeien in het hart van bewustzijn	279
Opmerkingen van de auteur	296
Dankbetuiging	300
Bijlage A: Het geheugen dat zich in het brein moet bevinden, is nergens te bekennen	302
Bijlage B: Nader commentaar op de metingparadox in de kwantummechanica	306
Bibliografie	318
Noten	322
Register	326

## VOORWOORD

De neurochirurg Eben Alexander raakte in 2008 in een diep coma als gevolg van een zeer zeldzame en levensgevaarlijke infectie van zijn hersenen door de bacterie E. Coli. Op de CT-scan werd een totale uitval van alle functies van zijn hersenschors aangetoond. Dit gedeelte van de hersenen is verantwoordelijk is voor zien, horen, spreken, bewegen, geheugen, taal, helder nadenken, en al het andere dat ons menselijk maakt.

Alexanders lichaam werd in leven gehouden door een beademingsapparaat en door een grote hoeveelheid aan antibiotica en andere medicatie. Zijn toestand was zo levensbedreigend dat de kans op overleving werd geschat op minder dan 5 procent. Totaal onverwacht opende hij op de zevende dag van zijn coma zijn ogen. Hij wist niet meer wie en waar hij was, herkende zijn familie niet meer en kon zich niets herinneren van zijn leven als arts vóór zijn coma. Zijn ernstige hersenontsteking had deze herinneringen onmogelijk gemaakt.

Wat hij zich wel kon herinneren van zijn coma was een zeer indringende en overweldigende ervaring in zijn bewustzijn. Dit soort bijzondere bewustzijnservaringen worden Bijna-Dood Ervaringen (BDE's) genoemd, of ook wel Nabij-de-Dood Ervaringen (NDE's). Deze ervaring heeft Alexanders leven, én zijn wetenschappelijke inzichten over bewustzijn in relatie tot de hersenen, volledig op zijn kop gezet. Als neurochirurg was hij er altijd van overtuigd geweest dat het onmogelijk is om een helder bewustzijn te ervaren als iemand in coma ligt door een verkeersongeluk of door een hartstilstand. Het paradoxale optreden van verhoogd en helder bewustzijn en logische denkprocessen gedurende een periode van aangetoonde uitval van de gehele hersenschors, zoals het geval was bij Alexander, roept vragen op over het bewustzijn en over de relatie van bewustzijn met de functie van de hersenen.

Volgens de op het materialisme gebaseerde neurowetenschap is bewustzijn een bijeffect van functionerende hersenen. De meerderheid van de neurowetenschappers is van mening dat het brein een machine is die in de eerste plaats bewustzijn produceert, en dat ons bewustzijn



dus in ons hoofd is gelokaliseerd. Ernstige beschadiging of totale uitval van de hersenfuncties zou volgens deze nooit bewezen hypothese altijd moeten leiden tot bewusteloosheid. Men zou geen subjectieve ervaringen verwachten bij zulke patiënten. En dat was ook de overtuiging van Alexander. Tot hij bijkwam uit zijn coma, en zijn wetenschappelijke inzichten totaal en grondig veranderden. Hij had nu zelf een zeer helder en verruimd bewustzijn ervaren, en dat zou volgens de huidige materialistische wetenschap niet mogelijk moeten zijn.

Ervaringen van een verruimd bewustzijn zijn in de hele menselijke geschiedenis, in alle tijden, culturen en religies, al gemeld. De laatste veertig jaar is er veel wetenschappelijk onderzoek naar verricht. De belangrijkste vraag in de studies naar deze ervaringen was wat de wetenschappelijke verklaring kon zijn voor het klinische feit dat iemand een helder bewustzijn buiten zijn lichaam kan ervaren, met herinneringen, emoties, en met de mogelijkheid van waarnemen buiten en boven het lichaam, en dat alles op het moment dat de hersenen niet langer functioneren tijdens een periode waarin hij of zij in een diep coma lag, of klinisch dood was met een vlak EEG (elektro-encefalogram).

In vier recente studies naar BDE's bij patiënten die een hartstilstand overleefden, is men tot de verrassende conclusie gekomen dat tijdens zo'n periode van klinische dood een BDE werd ervaren gedurende een tijdelijke, en volledige, uitval van alle functies van hersenschors en -stam. Ook blinde mensen hebben geloofwaardige waarnemingen beschreven tijdens de uittredingen die ze hadden op het moment van hun bijna-doodervaring. In de meeste wetenschappelijke publicaties over BDE's van de afgelopen jaren is men dan ook tot de eensluidende conclusie gekomen dat het bewustzijn blijkbaar onafhankelijk van de hersenen ervaren kan worden. Een BDE blijkt een authentieke ervaring te zijn die niet eenvoudigweg kan worden afgedaan als verbeelding, doodsangst, hallucinatie of psychose, die veroorzaakt wordt door drugsgebruik of zuurstoftekort in de hersenen. Bovendien lijken mensen voorgoed te zijn veranderd door een BDE tijdens een hartstilstand van slechts enkele minuten. En deze wetenschappelijke conclusies worden nog veel geloofwaardiger wanneer een neurochirurg op basis van zijn eigen ingrijpende coma-ervaring tot dezelfde conclusies komt.

In zijn vorige twee bestsellers *‘Na dit leven’* en *‘De hemel in kaart’* heeft Eben Alexander in belangrijke mate bijgedragen aan een dieper inzicht in de inhoud en de gevolgen van een BDE, zowel voor degene die een BDE heeft ervaren, als voor de wetenschap. Hij is tot de overtuiging gekomen dat hij een verhoogd bewustzijn onafhankelijk van zijn lichaam en hersenen heeft ervaren, en dat hersenen dus niet de producent van bewustzijn kunnen zijn. Vergelijk dit maar met een computer: die ontvangt meer dan één miljard websites (de ‘cloud’), maar het wereldwijde internet wordt niet door onze computer geproduceerd. De hersenen hebben een vergelijkbare interfacefunctie: zij maken het ervaren van waakbewustzijn mogelijk, maar produceren het bewustzijn niet. Deze conclusie heeft bij Alexander zelf, maar ook bij andere wetenschappers, aanvankelijk tot veel onzekerheid en twijfel geleid. Maar een echte wetenschapper behoort alle beschikbare feiten kritisch te bekijken alvorens tot een definitieve conclusie te komen. Het is hierbij onvermijdelijk en nuttig om onze ingeroeste ideeën en overtuigingen los te laten om met een open geest naar nieuwe bevindingen te kunnen kijken. Dat is volgens Alexander trouwens waar het in de echte wetenschap over zou moeten gaan.

In dit nieuwe boek gaat hij veel dieper in op de vele aspecten van bijzondere bewustzijnservaringen. Hij geeft een openhartig en zeer persoonlijk verslag van de ingrijpende en spirituele levensveranderingen die een direct gevolg waren van zijn BDE, ofwel zijn ‘coma-ervaring’. Hij deelt met de lezer hoe hij volledig afstand heeft genomen van het wetenschappelijk materialisme, en hoe hij zowel door zijn persoonlijke ervaring als door zich te verdiepen in de vele wetenschappelijke en spirituele aspecten van bewustzijnsonderzoek kennis en inzicht heeft verkregen in het mysterie van het universele of non-lokale bewustzijn, of, zoals hij het ook wel noemt, de ‘collective mind’. Gedurende deze zoektocht kreeg hij nieuwe ideeën over het wezen van de werkelijkheid en over de aard van het menselijk bewustzijn. Eben Alexander is ervan overtuigd geraakt dat bewustzijn fundamenteel is, hetgeen betekent dat alles in het universum, ook de materiele wereld, en dus ook de mens, voortkomt uit informatie in samenhang met dit universele bewustzijn. Doordat op het hoogste niveau van dit universele bewustzijn alles één is, is alles en iedereen altijd onderling verbonden (non-lokaliteit). Dit

inzicht wordt metafysisch idealisme, of ook wel ontologisch idealisme genoemd. Hierbij hangt alles in het universum onderling intensief en continu samen.

Hij verwijst in zijn boek ook nog naar andere aanwijzingen voor het bestaan van non-lokaal bewustzijn, zoals de aangetoonde werkelijkheid van telepathie, voorkennis en voorgevoelens (non-lokale informatie-uitwisseling, onafhankelijk van tijd en ruimte), van het waarnemen op afstand en tijdens buitenlichamelijke ervaringen (non-lokale waarneming), en van spontane herinneringen van vorige levens bij kinderen (aanwijzingen voor reïncarnatie). Door de vele wetenschappelijke studies naar deze verschillende aspecten van het non-lokale bewustzijn is hij tot de overtuigende conclusie gekomen dat op basis van de huidige, en algemeen geaccepteerde, materialistische wetenschap deze bijzondere ervaringen in het bewustzijn totaal niet zijn te verklaren.

Eben Alexander beschrijft ook uitgebreid de rol van bewustzijn in ons dagelijks leven. Wij beseffen onvoldoende dat de wereld, onze werkelijkheid zoals wij die dagelijks waarnemen, haar subjectieve waarheid louter en alleen ontleent aan ons bewustzijn. Want ons dagelijks bewustzijn bepaalt hoe wij tegen de wereld aankijken. Als wij verliefd zijn is de wereld prachtig, als wij depressief zijn is diezelfde wereld een hel. De rol van ons bewustzijn is ook duidelijk aangetoond bij experimenten in de kwantumfysica, waarbij de uitkomst van een experiment wordt bepaald door de keuze die is gemaakt door de onderzoeker (in zijn bewustzijn). Zo kan men bewijzen dat licht zich gedraagt als deeltjes, maar men kan ook bewijzen dat licht zich gedraagt als golven. Beide bevindingen zijn waar, maar ze sluiten elkaar ook uit. Deze experimenten in de kwantumfysica tonen aan dat ons bewustzijn een doorslaggevende invloed heeft op ons beeld van de fysieke wereld: het is 'mind over matter'. Er bestaat blijkbaar geen 'objectieve' wereld, want alles wordt door ons 'subjectieve' bewustzijn bepaald. De waarnemer is een onderdeel van het experiment geworden. Wij moeten ons dus realiseren dat wat wij als een objectieve wereld beschouwen eigenlijk een construct is binnen ons eigen bewustzijn, want bewuste waarneming is op zich de enige informatiebron die wij als levende wezens hebben. De objectieve wereld wordt geprojecteerd en geïnterpreteerd als buiten ons, en als onafhankelijk van onze waarneming, maar ons

idee dat de uiterlijke wereld bestaat zoals wij die waarnemen is slechts een interpretatie van onze subjectieve ervaring, en geen objectief vastgesteld feit. Bewustzijn is onze essentie. En zo begrijpen wij nu beter hoe belangrijk de rol is van bewustzijn bij onze beleving van de werkelijkheid.

Het bewustzijn beïnvloedt dus naast onze fysieke wereld, ook ons lichaam en onze hersenen: het is inderdaad ‘mind over matter’. De invloed van bewustzijn op onze hersenen wordt neuroplasticiteit genoemd: de functie en de structuur van onze hersenen verandert bij veranderingen in ons bewustzijn, bij veranderingen in onze aandacht en intenties. Dit is bijvoorbeeld wetenschappelijk aangetoond bij het placebo-effect, waarbij bij patiënten met de ziekte van Parkinson, met chronische pijn of met depressies, een placebo dezelfde zichtbare en meetbare veranderingen in de hersenen veroorzaakt als ‘echte’ medicatie. Neuroplasticiteit is ook bewezen bij mensen die langdurend hebben gemediteerd (zoals boeddhisten), waarbij bij verschillende neurologische onderzoeken, zoals een fMRI of CT-scan, een verminderde activiteit wordt gezien in bepaalde hersenregio’s, met name in de prefrontale cortex. Langdurende meditatie gaf ook klinisch bewijs voor verminderde stress, angst en depressie, een verbeterde creativiteit en intuïtie, een lagere bloeddruk en een verbeterd immuunsysteem. Ook bij het gebruik van ‘bewustzijnsverruimende’ middelen zoals psilocybine (paddestoelen), ayahuasca (DMT) en LSD is een verminderde activiteit in bepaalde hersengebieden aangetoond. Soms worden zeer intensieve ervaringen in het bewustzijn gemeld bij gebruikers van deze middelen. Terwijl de hersenen op dat moment dus aantoonbaar minder actief zijn wordt er een verruimd en verhoogd bewustzijn ervaren. Ook een BDE tijdens een hartstilstand of tijdens coma wordt ervaren op het moment dat de hersenen veel minder of niet meer functioneren. Op basis van al deze bevindingen is het nieuwste inzicht dat de hersenen een filterfunctie hebben: hoe minder ze functioneren, hoe intensiever een verruimd bewustzijn kan worden ervaren.

Eben Alexander mediteert dagelijks om in contact te blijven met dit verruimde bewustzijn, dat hij ook tijdens zijn diepe coma-ervaring heeft mogen ervaren, en hierbij maakt hij gebruik van wat wordt genoemd ‘sacred acoustics’. Hierbij ontvangt elk oor een licht verschil-

lende geluidsfrequentie. Een mengeling van verschillende tonen/frequenties blijkt de meest effectieve manier voor hem om in een staat van diepe meditatie te geraken, en om in contact te komen én te blijven met dit verruimde bewustzijn. Deze techniek is mede ontwikkeld door zijn huidige partner en grote liefde Karen Newell, die ook een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan dit boek. Deze dagelijkse meditatie ondersteunt zijn streven naar een onvoorwaardelijke liefde, compassie, aanvaarding, en vergeving naar zichzelf, naar anderen, en naar de natuur. Deze gevoelens zijn volgens hem essentieel voor het spirituele wereldbeeld dat voortkomt uit zijn diepe coma-ervaring. Maar je hoeft geen BDE te hebben ervaren om tot een veel rijker begrip van je bewustzijn en van je relatie tot het universum te komen. Je kunt dat volgens hem ook cultiveren via meditatie.

Een natuurlijk gevolg van het ervaren van universele liefde is het inzicht dat bewuste, positieve aandacht de basis is waarop alle bestaan is gebaseerd. De verbazingwekkende ‘mindfulness’ van het universum manifesteert zich tot op het kleinste niveau door de ontwikkeling van bewuste aandacht van ieder individu. En de toename van persoonlijk bewustzijn, door welke ervaring van een verruimd bewustzijn dan ook (meditatie, BDE, of eenheidservaring), is onverbrekelijk verbonden met een groeiend universeel bewustzijn. Een gevoel van absolute eenheid, van het verdwijnen van het ego, en van het gevoel van complete verbondenheid met alle leven en met ‘de bron van alles wat is’, toont volgens Alexander de weg naar waarheid en inzicht. Hoe meer mensen zich hiervan bewust worden, hoe meer wij onze manier van leven kunnen veranderen om de toekomst van onze aarde te redden. En dat is bepaald niet te vroeg, want een derde van alle levende soorten op onze planeet staat op het punt van uitsterven, wij plunderen systematisch onze aarde, en wij dreigen de toekomst van de mensheid te vernietigen door oorlog en geweld. Volgens Eben Alexander zal een verandering van ons bewustzijn de grootste revolutie in onze menselijke geschiedenis kunnen worden.

Het boek *Leven in een mindful universum* is een volgende stap om de geïnteresseerde en scherpzinnige lezer te helpen om zijn eigen weg te vinden naar een nieuw en bevrijdend wereldbeeld dat moderne spiritualiteit omarmt binnen de grenzen van recente inzichten in de

kwantumfysica en in het bewustzijns onderzoek. Wij zijn uiteindelijk spirituele wezens die leven in een spiritueel en ‘mindful’ universum. Dit vernieuwende en spirituele wereldbeeld zal resulteren in een veel vriendelijker en een meer open maatschappij, die harmonieus en vreedzaam zal zijn voor alle levende wezens op aarde. Het is de hoogste tijd dat de mensheid wakker wordt. En dit boeiende boek kan ons daarbij enorm helpen. Ons aller overleving en toekomst hangt ervan af.

Pim van Lommel, cardioloog n.p., BDE-onderzoeker,  
auteur van *Eindeloos Bewustzijn*.

## VOORWOORD

**D**it boek is een ambitieuze poging om wetenschap en spiritualiteit te verenigen, twee onderwerpen die meestal als tegenpolen worden beschouwd en zelden in hetzelfde boek worden behandeld. Wij willen een breed publiek bereiken: zowel mensen uit wetenschappelijke als uit spirituele stromingen – en iedereen daartussenin. Dit is een boodschap voor de hele mensheid.

Wij willen dat de moderne, goed geïnformeerde lezer een breder begrip van de aard van onze wereld en hun relatie met die wereld krijgt. In de eerste vijf hoofdstukken schetsen we een algemeen beeld van de problemen die we in onze gangbare westerse kijk op de wereld tegenkomen en kijken we naar een aantal ingebakken wetenschappelijke en filosofische conventies. Daarna schetsen we een breder paradigma dat zowel door de menselijke ervaring als door het empirisch bewijs van wetenschappelijk onderzoek wordt ondersteund.

Een deel van de inhoud in die eerste hoofdstukken is misschien minder interessant voor niet-wetenschappelijke lezers, maar het is ook niet nodig dat je alles begrijpt voor je verdergaat met de rest van het boek. Sommige mensen vinden het misschien nuttig om die hoofdstukken pas na de rest van het boek te lezen. De hoofdstukken 6 tot en met 16 bevatten voorbeelden en informatie met waardevolle handvatten en technieken voor mensen die meer willen weten over de connectie met het universum en hun mogelijkheden om hun eigen, vrije wil te manifesteren.

De tekst is in de eerste persoon geschreven omdat het mijn verhaal is. Maar mijn medeauteur, Karen Newell, begrijpt de manier waarop ik me uitdruk beter dan wie ook en heeft er een belangrijke bijdrage aan geleverd door het aan te vullen, te verhelderen en te verfijnen, zodat het echt onze boodschap is geworden. Ik zou dit niet alleen hebben kunnen doen. Karen heeft haar leven gewijd aan onderzoek naar een dieper begrip van de aard van het bestaan, en heeft daarmee een schat aan inzicht en begrip meegebracht. Door haar grote wijsheid is dit boek veel informatiever geworden (en veel gemakkelijker voor de minder wetenschappelijk geschoolde lezer).





# INLEIDING

Ontdekking bestaat uit zien wat iedereen al heeft gezien en denken wat niemand anders heeft gedacht.

- ALBERT SZENT-GYÖRGYI (1893-1986),  
NOBELPRIJS VOOR DE FYSIOLOGIE OF GENEESKUNDE, 1937

**W**at is de relatie tussen de geest en het brein? De meeste mensen staan niet stil bij deze vraag. Ze laten zulke overpeinzingen liever over aan neurowetenschappers en filosofen – waarom zou je over zulke wetenschappelijke dingen nadenken? Het brein en de geest zijn duidelijk met elkaar verbonden, en dat is voor de meesten van ons toch genoeg? We hebben belangrijker dingen om mee bezig te zijn.

Als praktiserend neurochirurg had ik dagelijks met de relatie tussen geest en brein te maken, omdat het bewustzijnsniveau van mijn patiënten vaak veranderde. Dit fenomeen was interessant, maar mijn aandacht ervoor was zakelijk. Ik had geleerd die veranderingen in het bewustzijn te evalueren om allerlei tumoren, letsel, infecties of beroertes te diagnosticeren en te behandelen. We hebben de middelen en hopelijk het talent om onze patiënten te helpen door ze terug te brengen naar een ‘normaler’ bewustzijnsniveau. Ik heb de ontwikkelingen in de geneeskunde op de voet gevolgd, en wist wel dat er theorieën bestonden over hoe het allemaal werkt, maar ik moest voor mijn patiënten zorgen en had nog andere belangrijke dingen waarmee ik rekening moest houden.

Op 10 november 2008 werd mijn arrogantie over dat achteloze ‘begrip’ op een ongelofelijke manier een halt toegeroepen. Ik zakte in elkaar en raakte in een diep coma, waarna ik in het Lynchburg General Hospital terecht kwam – hetzelfde ziekenhuis waar ik als neurochirurg werkte. Terwijl ik in coma lag, ervoer ik dingen die me in de weken nadat ik wakker was geworden van mijn stuk brachten. Ze schreeuwden om een verklaring binnen de grenzen van de wetenschap zoals ik die kende.

Volgens de conventionele neurowetenschap had ik ten gevolge van de ernstige schade die mijn brein had opgelopen door de bacteriële

meningo-encephalitis, helemaal niets moeten ervaren – echt helemaal niets! Maar terwijl mijn brein door de infectie onder vuur lag en opgezwollen was, ging ik op een fantastische, avontuurlijke reis en herinnerde me niets van mijn leven op aarde. Het was een reis die maanden, zelfs jaren leek te duren; een uitgebreide tocht door veel hogere dimensies, die ik soms bekeek vanuit het perspectief van oneindigheid en eeuwigheid, buiten tijd en ruimte. Doordat mijn neocortex, de buitenkant van de hersenen, volledig stil lag, hadden al mijn herinneringen en ervaringen, behalve de meest elementaire, ook stil moeten liggen. Toch werd ik achtervolgd door een groot aantal hardnekkige, uiterst reële, levendige, complexe herinneringen. Eerst vertrouwde ik gewoonweg op mijn artsen en hun verklaring dat ‘het stervende brein allerlei trucjes met ons kan uithalen’. Per slot van rekening had ik mijn patiënten dezelfde verklaring gegeven.

Mijn laatste controlebezoek bij de belangrijkste neuroloog die me had behandeld, was begin januari 2010, veertien maanden nadat ik uit mijn verraderlijke coma was ontwaakt. Dr. Charlie Joseph was vóór mijn coma al een vriend met wie ik nauw samenwerkte, en had zich samen met de rest van mijn collega’s door het hoogtepunt van mijn verschrikkelijke meningo-encephalitis heen geworsteld. Ze hadden alle details van de neurologische verwoesting nauwkeurig opgetekend. We bespraken de bijzonderheden van mijn herstel (die allemaal behoorlijk verrassend en onverwacht waren, gezien de hevigheid van mijn ziekte in die beslissende week), bekeken een aantal neurologische onderzoeken en de resultaten van de scans uit de tijd waarin ik in coma lag, en hij voerde een compleet neurologisch onderzoek uit.

Het was heel verleidelijk om mijn uitzonderlijke genezing en gezondheid als een onverklaarbaar wonder te accepteren, maar toch kon ik dat niet. Ik wilde een verklaring vinden voor de reis die ik tijdens mijn coma had gemaakt – een zintuiglijke ervaring die onze conventionele neurowetenschappelijke denkbelden over de rol van de neocortex in het gedetailleerde bewustzijn tarte. Het wankele vooruitzicht dat fundamentele grondbeginselen van de neurowetenschap niet correct zouden zijn, zorgde ervoor dat ik op die stormachtige wintermiddag dieper in discussie ging met dr. Joseph.

‘Ik kan niet verklaren hoe die heldere, complexe, levendige men-

tale ervaringen zelfs maar konden plaatsvinden terwijl ik in een diep coma lag,' zei ik tegen hem. 'Het leek werkelijker dan alles wat ik tot dan toe had ervaren.' Ik vertelde hem dat de ontelbare details in de meeste van mijn ervaringen tijdens mijn coma bewezen dat ze tussen de eerste en vijfde dag van mijn zeven dagen durende coma hadden plaatsgevonden, en toch bleek uit de onderzoeken, labwaarden en het beeldmateriaal dat mijn neocortex te erg beschadigd was voor zo'n bewuste ervaring. 'Hoe kan ik dit nou ooit begrijpen?' vroeg ik mijn vriend.

Ik zal Charlies glimlach nooit vergeten toen hij me veelbetekenend aankeek en zei: 'Er is ruimte genoeg in ons begrip van het brein, de geest en het bewustzijn om in te zien dat dit mysterie van je opvallende genezing iets heel belangrijks is. Je weet heel goed dat we in de klinische neurologie heel veel bewijs zien dat we nog een lange weg hebben te gaan voordat we kunnen beweren dat we iets 'helemaal' begrijpen. Ik neig ernaar jouw persoonlijke mysterie als een prachtig stukje van de puzzel te zien, een stukje dat een grote bijdrage zal leveren aan ons begrip van de aard van ons bestaan. Geniet er maar gewoon van!'

Het stelde me gerust dat een van de beste neurologen, die alle details van mijn ziekte nauwkeurig had gevolgd, openstond voor de grootse mogelijkheden die mijn herinneringen uit mijn coma suggereerden. Charlie hielp me de deur te openen naar mijn transformatie van een materialistische wetenschapper die trots was op zijn academische, kritische houding tot iemand die nu zijn ware aard kent en ook een verfrissend glimpje heeft gezien van bepaalde niveaus van de werkelijkheid.

Natuurlijk was het in die eerste maanden van onderzoek en verarring geen gemakkelijke reis. Ik wist dat ik er denkbeelden op nahield die in mijn vak op zijn minst als merkwaardig, zo niet als ketterij werden beschouwd. Sommigen stelden zelfs voor dat ik mijn onderzoek moest staken in plaats van professionele zelfmoord te plegen door zoiets radicaals te verkondigen.

Dr. Joseph en ik waren het erover eens dat mijn brein ernstig was beschadigd door een bijna dodelijk geval van bacteriële meningo-encephalitis. De neocortex – het deel dat volgens de moderne neurowetenschap in elk geval deels zorgt voor bewuste ervaringen – kon

wat ik had ervaren bij lange na niet creëren of verwerken. En toch had ik het ervaren. Sherlock Holmes zei al: ‘Als je het onmogelijke hebt uitgesloten, moet wat er overblijft – hoe onwaarschijnlijk ook – de waarheid zijn.’ En dus moest ik het onwaarschijnlijke accepteren: deze heel werkelijke ervaring had plaatsgevonden, en ik was me ervan bewust – en mijn bewustzijn was niet afhankelijk van een perfect brein. Alleen door toe te staan dat mijn geest (en mijn hart) zo ver mogelijk opengingen, was ik in staat de barstjes in de conventionele algemene opvatting van het brein en het bewustzijn te zien. En door het licht dat door die barstjes heen kwam, begon ik de ware diepten van de discussie tussen lichaam en geest te zien.

Die discussie is uiterst belangrijk voor ons, omdat een groot deel van onze basisopvattingen over de aard van de werkelijkheid draait om de richting waarin die discussie gaat. Elk begrip van betekenis en doel in ons bestaan, van verbinding met anderen en het universum, van ons besef van vrije wil, en zelfs van concepten als een leven na de dood en reïncarnatie – al deze onbevattelijke kwesties zijn rechtstreeks afhankelijk van de uitkomst van de discussie tussen lichaam en geest. De relatie tussen geest en brein is daarom een van de meest diepzinnige en belangrijke mysteries in de hele menselijke gedachtegang. En het beeld dat uit het meest geavanceerde begrip van het wetenschappelijk onderzoek naar boven komt, is het tegengestelde van ons conventionele wetenschappelijke standpunt. Er lijkt een ommekeer van begrip ophanden te zijn.

Dit pad van ontdekking ontvouwt zich steeds verder, en zal me ongetwijfeld mijn hele leven blijven bezighouden. Op dit pad heb ik onvoorstelbaar prachtige ervaringen gehad en intrigerende mensen ontmoet. Ik heb geleerd me niet te laten verleiden door simplistische onwaarheden over een veronderstelde wereld, maar ernaar te streven de wereld te beoordelen zoals ze werkelijk is en daarmee te werken. Als mensen die een dieper begrip van ons bestaan zoeken, zijn we er allemaal mee gediend die benadering serieus te nemen.

In de zwaarste en meest verwarrende periodes in de negen jaar sinds ik uit mijn coma ben gekomen, was mijn mantra vaak: ‘Geloof overal in, in elk geval voorlopig.’ Mijn advies aan jou, beste lezer, is hetzelfde te doen – zet het ongelooft even opzij en open je geest zo ver

mogelijk. Deze bevrijding is nodig voor een dieper begrip, net als trapezeartisten de trapeze moeten loslaten om door de lucht te zweven en erop moeten vertrouwen dat hun partner ze zal opvangen.

Beschouw dit boek maar als mijn uitgestrekte handen – klaar om je op te vangen als je je grootste stap ooit zet, de prachtige werkelijkheid in van wie we werkelijk zijn!



# ALLES DOORGRONDEN

Het universum is niet alleen vreemder dan we geloven, maar vreemder dan we kunnen geloven.

- J.B.S. HALDANE (1892-1964),  
BRITSE EVOLUTIEBIOLOOG

Tijdens een *Morbidity and mortality* (M&M) overleg deelt de medische gemeenschap de verhalen van onfortuinlijke patiënten die verminkt raken of overlijden door verschillende ziekten en verwondingen. Het is dan misschien geen leuk onderwerp, maar zo'n overleg wordt gehouden om ervan te leren en inzicht te verschaffen, zodat toekomstige patiënten niet hetzelfde hoeven door te maken. Het komt maar heel zelden voor dat zo'n patiënt aanwezig is bij zijn eigen M&M-overleg, maar een paar maanden na mijn coma bevond ik me precies in deze situatie. De artsen die me hadden behandeld waren enorm verbaasd over mijn voortdurende herstel, en maakten gretig gebruik van dat wonder door me te vragen mee te doen aan een discussie over mijn onverwachte ontsnapping aan de dood.

Mijn herstel tartte elke verklaring in de medische wetenschap. Op de morgen van het overleg vertelden verschillende collega's me dat het al een enorme verrassing was dat ik het had overleefd (ze hadden de overlevingskans aan het eind van mijn week in coma ingeschat op twee procent), maar dat ik blijkbaar al mijn mentale functies in een paar maanden had teruggekregen was echt verbazingwekkend. Niemand zou gezien de omvang van mijn ziekte zo'n herstel kunnen hebben voorspeld. Uit mijn neurologische onderzoeken, CT- en MRI-scans en labwaarden bleek dat mijn meningo-encephalitis extreem ernstig, zelfs dodelijk was. Mijn behandeling werd nog bemoeilijkt doordat ik bijna voortdurend epileptische aanvallen had die moeilijk te stoppen waren.

Het neurologisch onderzoek is een van de belangrijkste factoren bij het bepalen van de hevigheid van een coma, en kan de beste aanwijzingen geven voor de prognose. Met behulp van de bewegingen van het oog en de respons van de pupil op het licht, plus de arm- en beenbewegingen bij pijnlijke stimuli, bepaalden mijn artsen – net als ik zelf zou hebben gedaan – dat mijn neocortex, het menselijke deel van de hersenen, al ernstig beschadigd was toen ik op de Spoedeisende Hulp binnen werd gebracht.

Een andere cruciale factor is de kwaliteit van de spraak, maar die was er bij mij helemaal niet – ik kon alleen maar wat kermen en kreunen, voor de rest kwam er helemaal geen geluid. De enige uitzondering was dat ik onverwacht ‘God, help me!’ uitriep toen ik nog op de Spoedeisende Hulp lag (ik weet dat zelf niet meer, maar het is me later verteld). Mijn naaste familie en vrienden hadden al uren niets verstaanbaars van me gehoord, en dachten dat die woorden een glimpje hoop betekenden dat ik weer naar deze aarde terugkeerde. Maar het waren de laatste woorden voor ik in een diepe coma raakte.

De Glasgow Coma Scale (GCS) – waarmee de uitspraak, arm- en beenbeweging (en dan vooral de reactie op pijnlijke stimuli bij verzwakte of comateuze patiënten) en oogbewegingen worden gemeten – wordt gebruikt om patiënten met veranderde bewustzijnsniveaus, waaronder coma, te beoordelen. Met behulp van een GCS wordt de alertheid bekeken; bij een normale patiënt is die vijftien, maar bij een overledene of een patiënt in een heel diepe coma maar drie. Mijn hoogste GCS-score op de SEH was acht, en in de week daarna soms vijf. Ik leed heel duidelijk aan een dodelijke meningo-encephalitis.

In de discussie rond de schade aan mijn neocortex vragen mensen me vaak naar het EEG (elektro-encefalogram). Een EEG is een nogal omslachtig en ingewikkeld onderzoek, dat alleen wordt uitgevoerd als het nuttige informatie voor de diagnose kan opleveren of kan helpen bij de therapie. Er zijn studies die hebben aangetoond dat er een wisselwerking bestaat tussen de afwijkingen die bij een EEG worden aangetoond en de neurologische effecten van bacteriële meningitis. Bovendien was ik in *status epilepticus* (epileptische aanvallen die niet met medicijnen onder controle kunnen worden gehouden) op de SEH binnengebracht. Er waren genoeg goede redenen om een EEG te doen.