

Overgenomen tekst uit:

“Levensvreugde na BDE’s. Wat bijna-doodervaringen ons kunnen leren” van dr. Penny Sartori, pag’s 196-200.

“...Vroeger werden BDE’s als de wetenschap onwaardig beschouwd, maar nu deze ervaringen serieus worden erkend en een officieel terrein voor wetenschappelijk onderzoek zijn geworden, lijkt de deur naar het uitbreiden van onze huidige kennis over de betekenis van leven en dood open te gaan. Het valt niet te ontkennen dat BDE’s voorkomen, we kunnen ze alleen nog niet verklaren. Dat is geen reden ze te negeren. Er bestaan zoveel bewijzen die aangeven hoe belangrijk het is het spirituele in ons leven en in de gezondheidszorg te omarmen, dat het hoog tijd is dat we hier aandacht aan besteden en er gebruik van maken om ons huidige gezondheidszorgstelsel te verbeteren.

BDE’s komen voor en hebben een krachtig effect op het leven van de betrokkenen - niet alleen op degenen die ze ondergaan, maar ook op degenen die er kennis mee maken.

Jules Lyons zegt:

Het beleven van een BDE heeft me in veel opzichten wakker geschud en veranderd. De ervaring heeft me ook volledig doen inzien dat niemand ‘per ongeluk’ hier op aarde is, maar dat we allemaal een taak hebben, iets waarvoor we in dit leven op de wereld zijn gekomen, voordat we terugkeren ‘naar huis’. Wanneer ik naar de wereld kijk, heb ik het gevoel dat meer en meer mensen hun leven leven alsof hun enige doel is te ‘krijgen’, in plaats van zich te concentreren op het vervullen van hun doel... geven.

Het is ironisch dat de wetenschap die heeft geleid tot de ontwikkeling van de technologie waardoor meer mensen levensbedreigende ziekten kunnen overleven — en waardoor ook het aantal mensen dat een BDE en een ELE meldt toeneemt — deze ervaringen nog altijd niet als werkelijk erkent, omdat er in het huidige wetenschappelijke model geen ruimte is voor de spirituele aspecten van het leven. Toch was diezelfde wetenschap nutteloos voor de ouders, grootouders, broertjes en zusjes van het tweejarige jongetje dat op eerste kerstdag tragisch overleed, en ook nutteloos voor de echtgenoot en de zonen van de vrouw die op vakantie een dodelijk virus opliep en twee dagen later overleed, en ook nutteloos voor de man wiens vrouw van 65 jaar na een ziekte van vele weken overleed, om slechts enkele tragische gevallen te noemen waarmee ik in de loop van mijn carrière te maken heb gehad en die ik nooit heb kunnen vergeten. De wetenschap werkt zo goed, omdat dingen kunnen worden gemeten en gewogen en experimenten kunnen worden herhaald. Dit is niet mogelijk voor de spirituele aspecten van het leven. Pathologen kunnen daarvoor geen post mortem uitvoeren en gedachten, gevoelens en herinneringen blootleggen op een bepaalde plek in het lichaam. We hebben allemaal gedachten, gevoelens en herinneringen, maar dat we ze niet kunnen meten betekent niet dat ze onbelangrijk zijn in ons dagelijks leven. Ik twijfel er geen moment aan dat ik 1 meter 54 cm lang ben. De wetenschap bevestigt dit omdat lengte te meten is. Ik twijfel er ook niet aan dat ik heel veel van mijn man houd,

maar de wetenschap kan dit niet bevestigen door het te meten. Toch kan niemand ontkennen dat liefde bestaat.

Eerdere onderzoeken naar BDE's waren gefocust op het vaststellen van een materialistische oorzaak voor de ervaring en dat heeft de aandacht afgeleid van de zeer belangrijke spirituele inzichten die misschien te winnen zijn. Het is tijd dat we ons niet langer uitsluitend concentreren op het pathologiseren van deze ervaringen en gaan nadenken over wat ze ons kunnen leren over het leven.

Helaas wordt spiritualiteit vaak verward met religie — maar dat is niet hetzelfde. Iemand kan spiritueel zijn zonder gelovig te Zijn. Spirituele behoeften zijn in ons allen verankerd. Of we ons nu atheïsten of wetenschappers noemen zonder enig geloof in het spirituele, we hebben allemaal verschillende spirituele behoeften die ons leven betekenis geven, hoe sterk we ze ook proberen te ontkennen. Soms worden deze spirituele behoeften pas duidelijk wanneer de dood nadert. Helaas ben ik er getuige van geweest dat veel patiënten in spirituele nood raken wanneer ze dicht bij de dood komen. Vaak zijn ze bang voor wat er met hen gaat gebeuren en veel mensen vinden het akelig hun dierbaren te verlaten of hun materiële bezittingen te verliezen. Soms is het de angst voor het onbekende of voor het verliezen van de controle. Nadenken over onze spirituele behoeften terwijl we nog leven kan ervoor zorgen dat we wanneer onze eigen dood nadert, tevreden zijn dat we hebben gedaan wat we wilden doen en hebben gezegd wat we wilden zeggen, en dat we beseffen dat ons niets beangstigends te wachten staat.

De spirituele aspecten van het leven helpen ons het medeleven met anderen te ontwikkelen en bij de meeste mensen die een BDE hebben meegemaakt, gebeurt dit op een zeer intense manier, omdat zij een complete spirituele transformatie ondergaan. Om een zinvol leven te leiden is het essentieel dat de fysieke en spirituele aspecten van het leven met elkaar in evenwicht zijn. Kortom, wetenschap en spiritualiteit gaan hand in hand. Het een zoekt ratificatie, het ander zoekt begrip, maar beide zijn cruciaal voor het mens-zijn. Toch heeft onze wetenschap het spirituele genegeerd, waardoor de meeste mensen nu een zeer onevenwichtig bestaan leiden. Onderzoek naar altruïsme, liefde, medeleven en dankbaarheid (allemaal kenmerken van de BDE) toont aan dat deze dingen van invloed zijn op een goede gezondheid en op onze voortschrijdende evolutie. Een BDE is een versnelde spirituele transformatie — de mensen die deze zijn ondergaan, hebben de dood letterlijk ontmoet op een volkomen onverwachte en plotselinge manier. Het was een diepgaande ervaring die de fundamenteën van hun wezen heeft doen schudden en hen daarna het leven op andere manieren laat beleven dan waartoe ze werden geconditioneerd.

Ook wij kunnen leren van hun spirituele inzichten via onze eigen spirituele ontwikkeling. De spirituele transformatie ten gevolge van een BDE leidt tot kwaliteiten die zeer bevorderlijk zijn voor de evolutie van onze soort en de planeet in zijn geheel. We evolueren voortdurend. Gezien vanuit een wereldwijd perspectief zal spirituele ontwikkeling leiden tot een heroverweging van de manier waarop we omgaan met andere mensen, dieren en planten op deze aarde, en tot een evenwicht dat onmisbaar is voor de overleving van onze planeet.

We zijn geconditioneerd te geloven dat de dood een vreselijk, verdrietig en angstaanjagend iets is. Toch meldt de meerderheid van de mensen die een BDE hebben gehad dat het een heerlijke, vredige ervaring was. Als we ons bewust zijn van de manier waarop we leven, kunnen we de rust en harmonie bereiken waar we allemaal zo naar verlangen. We zijn zo bezig met denken aan het verleden of uitkijken naar de toekomst, dat we vergeten in het moment te leven. Het is tijd om naast de wetenschap ook het spirituele te omarmen en het evenwicht terug te krijgen, zodat we een vervuld leven kunnen leiden en vooral in het moment kunnen leven, want gisteren is geschiedenis en morgen komt misschien nooit.

We kunnen ons ook bewuster worden van de manier waarop we leven door naar mensen die een BDE hebben meegemaakt te luisteren. Vaak praten ze er niet graag over uit angst niet te worden geloofd of voor geestelijk instabiel te worden verklaard. Toch kunnen we veel leren van de inzichten die zij hebben gekregen. Negeer de dood niet, denk erover na. Denk erover na hoe u zich zou voelen als u de diagnose van een terminale ziekte zou krijgen, als dit de laatste dag of week van uw leven was - zou u dan nu iets anders doen? Wees u bewust van de manier waarop u leeft en beschouw dingen niet als vanzelfsprekend. Dit leidt uiteindelijk tot leven in het heden.

Uit het grote aantal mensen dat in de loop der jaren contact met me heeft gezocht, blijkt duidelijk dat deze ervaringen rond dood en sterven veel voorkomen. Ik vermoed zelfs dat de meeste lezers zelf enkele van deze fenomenen hebben meegemaakt of iemand kennen die ze heeft meegemaakt - ze praten er alleen niet over. Wat me vooral opviel tijdens het schrijven van dit boek was hoe dankbaar de mensen wier ervaringen erin voorkomen waren dat hun woorden serieus werden genomen en niet werden verworpen. In sommige gevallen vergde het maanden (bij enkelen zelfs tot tien jaar) en diverse ontmoetingen, e-mails of telefoongesprekken voordat de betrokkenen alle aspecten van hun BDE onthulden, zo terughoudend waren ze. Deze mensen zijn zeker niet op aandacht uit. Zoals u hebt gezien, blijven velen van hen liever anoniem. Wanneer journalisten contact met me opnemen met de vraag of mensen die een BDE hebben gehad willen deelnemen aan radio- of televisieprogramma's, is het antwoord meestal een krachtig 'nee'. Deze mensen hebben een ervaring ondergaan die hun leven heeft veranderd en die voor sommigen van hen zo ongeloofwaardig lijkt, dat ze letterlijk doodsbenuwd zijn er met iemand over te praten. Het is tijd om te erkennen dat BDE's een heel reëel fenomeen zijn en om mensen die er een meemaken te benaderen met het respect dat ze verdienen.

Veel mensen krijgen tijdens hun BDE helder inzicht en worden zich bewust van de gevolgen van hun gedachten en handelingen, zodat ze hun gedrag na de ervaring radicaal veranderen. Het stemt me hoopvol te bedenken dat de wereld een betere plek zou worden als dit gedrag door een steeds groter aantal mensen werd overgenomen.

Eerder onderzoek heeft uitgewezen dat bekendheid met BDE's het leven kan verrijken en mensen die geen BDE hadden meegemaakt, meldden dezelfde positieve veranderingen in hun leven als mensen die wel een BDE hadden, zij het in mindere mate. Stel u eens voor dat iedereen een BDE kreeg en er net zo ingrijpend door werd

beïnvloed als de mensen over wie ik in dit boek heb verteld. Stel u voor dat iedereen zijn levensvisie veranderde en dat we inzagen dat we allemaal onderling verbonden en waardevol zijn, allemaal deel van hetzelfde onderliggende bewustzijn. Stel u voor dat iedereen de behoeften van anderen boven die van zichzelf zou stellen. Wat zou de wereld dan radicaal veranderen.

Christine Stewart (wier BDE is beschreven in hoofdstuk drie):

Ik geloof dat als iedereen een BDE kreeg er nooit meer oorlog zou zijn en dat niemand meer honger zou hebben of het slachtoffer zou worden van geweld. Hebzucht zou iets uit het verleden zijn.

Jules Lyons:

Ik denk vaak dat als iedereen op aarde vanavond een BDE kreeg en kennismaakte met die wereld aan de overkant, we morgenochtend allemaal wakker zouden warden in een heel andere wereld hier op aarde.

Tijdens een BDE is er een overweldigend besef dat alles onderling is verbonden. Samen met de boodschap van de terugblik op het leven maakt dit duidelijk dat hoe we met anderen omgaan uiteindelijk zijn weerslag heeft op onszelf. Dit komt overeen met de 'gouden regel' die de kern vormt van elke religie en spirituele leer: bejegen anderen zoals je zelf wilt worden bejegend. Dit is niet een of andere zweverige new-age slogan - het is een diepe spirituele waarheid die voor respect, liefde en vrede zou zorgen als we haar allemaal zouden naleven en begrijpen. Mensen die een BDE hebben meegemaakt tonen ons dat bewust leven ons niet alleen voorbereidt voor onze eigen dood, maar ook leidt tot respect voor elkaar en zingeving in ons leven. Of we hun inzichten overnemen is natuurlijk helemaal een persoonlijke keuze. Wat kiest u?...."