

***Bijna-doodervaringen***  
*in het licht van*  
***Samādhi***



Foto omslag:  
Zonsondergang bij rijstvelden  
onderweg naar Haridwar, India

Yvonne Freriks

17 juni 2010

Saswitha Opleiding  
voor Yoga en Wijsbegeerte

## Inhoudsopgave.

Voorwoord.....	p. 3
Mijn persoonlijk verslag van een uittredingservaring	
1. Inleiding.....	p. 5
2. Wat is de inhoud van het fenomeen BDE?.....	p. 7
3. Samādhi, stap voor stap.....	p. 10
4. Overeenkomsten en verschillen tussen een BDE en een Samādhi.....	p. 13
5. Onafhankelijk bewustzijn en eenheidsbeleving.....	p. 19
6. Conclusie (of liever: daaruit vloeit voort).....	p. 21
7. Persoonlijk naschrift .....	p. 22
Noten.....	p. 24
Literatuurlijst .....	p. 25

## Voorwoord

Graag wil ik beginnen met het vertellen van wat er precies gebeurde tijdens mijn BLE, oftewel buitenlichamelijke ervaring.

Tot dan toe was de bevalling vlot verlopen, zeker voor een eerste. 's Nachts waren de vliezen gebroken, en in de loop van de ochtend volgden de ontsluitingsweeën tot een volledige ontsluiting. Dan was het wachten op de persweeën maar die bleven uit; het hoofdje van de baby was onvoldoende ingedaald en na 1 uur en 15 minuten van alles geprobeerd te hebben zat er nog steeds geen vooruitgang in. Mijn lichaam voelde ik niet meer; ik had er geen grip meer op. Toen stelde de verloskundige voor dat mijn man flink zou gaan duwen, afzetten tegen de billen van het kind, waardoor het hoofdje voorbij de bocht van mijn staartbeentjes zou komen. Ik voelde me machteloos, maar ook opgelucht dat zij het nu over zouden nemen. Op dat moment floepte ik het lichaam uit en bevond me van het ene op het andere moment, zonder afstand af te leggen in de linkerbovenhoek van de slaapkamer, vlak bij het plafond.

Ik was slechts nog een stip, omgeven door een grijze driehoek van trillingsenergie:

- zag zonder ogen te hebben, daar mijn lichaam, en dat van mijn man en verloskundige;
- zag dat alles in grijs/wit, vaag, doorschijnend, en in het platte vlak;
- voelde er geen enkele emotie bij op dat moment;
- had geen beleving van tijd; bevond me in het tijdloze;
- kon niet horen of spreken;
- voelde me heerlijk lichaamloos;
- ik besepte, heel rustig, niet dood te zijn maar wel uit mijn lichaam. Ik kon niet denken maar wel *weten*: ik wist dat ik contact moest houden met dat lichaam terwijl ik achter mij de enorme weldadige, liefdevolle, warme aantrekkingskracht voelde van iets dat onbeschrijfelijk goed voelde. Ik voelde me gedragen en rustte uit; lichaamloos zijn voelde heerlijk; zoiets als drijven. Maar ik moest ziende contact houden met mijn lichaam; deed ik dat niet dan kon ik niet meer terug dat wist ik gewoon, zonder het te bedenken.
- Plots was ik terug. Ik had het koud en begon te klappertanden; het was zomer en 25 graden! De verloskundige zorgde voor sokken en de verwarming moest aan. Ik kreeg weer enigszins contact met mijn lichaam; het was hun gelukt om het hoofdje verder in het bekken omlaag te duwen; nu moest ik toch echt gaan persen, volgens de verloskundige. De persweeën bleven echter weg, en met alle kracht van gewoon persen is het toch gelukt (met als gevolg enorme aambeien ter grootte van een druiventros). Wat persweeën zijn dat heb ik pas later ervaren bij de tweede bevalling.
- Die nacht weinig geslapen. Er speelden zich steeds twee films in mijn hoofd af: die van de bevalling, en die van buiten het lichaam zijn. Dat wonderlijke gebeuren hield me ook de dagen erna sterk bezig. Ik besepte dat ik niet meer bang was om dood te gaan; en wilde alsmaar terug naar daar. Na enkele dagen werd ik erg moe van mezelf en dat heen en weer geslingerd voelen tussen daar en hier (wat toch natuurlijk ook heel bijzonder was, zo'n baby!). Toen heb ik echt wanhopig gevraagd, laat er iets gebeuren waardoor ik hier wil blijven! Op dat moment begon mijn dochter te huilen, mijn moedergevoel was ineens heel sterk, ik heb haar opgepakt aan de borst gelegd en voelde me terug op aarde. De keuze voor hier was gemaakt, maar de heimwee naar daar bleef dikwijls knagen.

Na de BLE ervaring kreeg ik in de jaren erna, steeds meer vage vermoedingsklachten. Ik ben gevoeliger geworden voor fel licht en veel lawaai. Ook had ik het gevoel dat sommige mensen me letterlijk leeg zogen. Veel mensen om me heen kon ik slecht verdragen, het putte

uit, en op den duur kreeg ik ook last van hoge tonen of suizen in mijn oren wanneer ik moe was.

Jaren later, tijdens een documentaire over mensen met een bijna-doodervaring, waarin de arts Pim van Lommel werd geïnterviewd, kwam ik tot de ontdekking dat mijn ervaring veel van de kenmerken had die in het programma genoemd werden.

Wat me vooral trof was het feit dat een aantal mensen dat aan het woord was, zo'n enorme moeite bleken te hebben om het gewone dagelijkse leven weer op te pakken. Ze voelden zich ongelukkig, niet begrepen, en wilden niets liever dan terug naar die ervaring; ze hadden vreselijke moeite om voldoening te vinden in het dagelijks leven.

In dat gevoel herkende ik mezelf deels, maar inmiddels had ik yoga en meditatie ontdekt, en me verwonderd over de heilzame en helende uitwerking die de yoga op mij had.

Uiteindelijk heeft de hele yogaopleiding ertoe bijgedragen dat ik mijn BLE ervaring ook naar anderen toe kan erkennen, het een plaats heb gegeven, en de heelheidservaring van de BLE in zekere zin terug heb gevonden in yoga en meditatie.

## 1. Inleiding.

*Onbeweeglijk is het Zelf, maar sneller dan het denken,  
Geen zintuig raakt het aan, Het snelt hen steeds vooruit.  
Stilstaande is Het sneller dan al wat beweegt;  
In dat Zelf woont de Kracht waarop het al berust.*

*Isha Upanishad*

Een BDE ervaring is een herinnering van alle indrukken tijdens een bijzondere bewustzijnstoestand. Op dat moment en de periode daarna was ik niet bekend met het fenomeen van een uittredingservaring en/of een BDE ervaring. En toen ik er wel iets over las, dacht ik dat gaat niet over mij, want ik ben niet bijna dood geweest.

De term BDE is enigszins misleidend. In het Engels werd in 1975 door Raymond Moody, een medisch student, die zich verdiepte in ervaringen die kunnen optreden tijdens een kritieke medische situatie, in zijn boek voor het eerst de term NDE genoemd. Dat wil zeggen: Near Death Experience, deze term is in het Nederlands vertaald als BDE of Bijna-doodervaring, maar Nabij De Dood zou een veel betere vertaling zijn geweest.

Pas de laatste tijd besef ik dat die gebeurtenis de eigenlijke aanleiding is geweest tot het besluit van het volgen van een yoga opleiding. Yoga betekent verbinden of verbinding, het komt van het woord "Yuj", dat is het Sanskriet woord voor juk. Yoga is de weg van lichamelijke en geestelijke discipline, om door lichaamsoefeningen, adem oefeningen en meditatieoefeningen, vanuit ons gewone dagelijkse bewustzijn, dat voortdurend onderhevig is aan dualiteit, uit te stijgen, om zo te komen tot een hoger bewustzijn.

Daarmee komen we dan op het raakvlak van Yoga en BDE, het hoger bewustzijn. In hoeverre zijn er overeenkomsten dan wel verschillen te vinden in het ervaren van een hoger bewustzijn door de weg van yoga en meditatie te bewandelen dan wel door een Bijna-doodervaring te hebben meegemaakt?

Door de yoga opleiding is het me tot mijn verwondering duidelijk geworden dat de kenmerken van een positieve BDE opvallend veel lijken op het pad van yoga om te komen tot Samādhi oftewel verlichting, een hoger bewustzijn. De beschouwing op een negatieve BDE laat ik hier achterwege.

Mijn eigen buitenlichamelijke ervaring (dat is een deel van een BDE) heeft een enorme impact op me gehad. Vanaf het ogenblik dat ik ging lezen over het fenomeen BDE is het me blijven boeien, mede omdat ik zoveel herkenning vond in de verhalen van mensen, die trachtten hun ervaring te omschrijven.

Jarenlang wist ik niet goed wat er nou eigenlijk mee te doen; wanneer ik een poging deed om te vertellen wat me overkomen was, dan kwam al heel snel de reactie van je bent vast flauw gevallen of je hebt een shock gehad. Uiteindelijk hield ik het dan maar voor me. Ik koesterde de ervaring en sprak er niet over.

Door de verhalen van mensen met een BDE, zijn er tal van vragen omtrent het begrip bewustzijn ontstaan, het lijkt steeds minder waarschijnlijk dat bewustzijn zuiver en alleen een product van de hersenen is. In hoofdstuk vijf ga ik daar dieper op in.

In mijn scriptie wil ik dan ook aan de hand van literatuuronderzoek de overeenkomsten en de verschillen van een BDE en een Samādhi (verlichting in meditatie) naast elkaar leggen.

Misschien kan de weg van yoga en meditatie de bijna-doodervaarder tot steun zijn om zijn BDE te verwerken.

Uit de talloze boeken die verschenen zijn over het fenomeen BDE, gaat mijn voorkeur uit naar drie boeken. Het zijn de schrijvers B. Coppes, P. van Lommel en A. Opdebeeck. Voor deze schrijvers heb ik gekozen omdat ze op een zorgvuldige, kritische en beschouwende wijze het fenomeen BDE benaderen, en ook vanuit een wetenschappelijke visie en onderzoek. Tevens blijkt uit deze boeken dat de ervaringen echt zijn en dat een onafhankelijk bewustzijn buiten ons lichaam mogelijk is.

Tijdens een BDE ervaren de mensen een onvoorwaardelijk liefhebbend licht, krijgen dikwijls inzicht in verleden, heden en toekomst en blijken na terugkeer in het lichaam gelouterd te zijn zonder angst voor de dood. Hiermee begeven de BDE-ers zich op religieus terrein. De auteur Bob Coppes heeft de goddelijke informatie die mensen verkregen middels BDE-en, vergeleken met de vijf grote religies: hindoeïsme, boeddhisme, jodaisme, christendom en islam. Het is een boeiend helder overzicht. Dit is interessant in het licht van BDE ervaringen, daar dikwijls het onafhankelijk bewustzijn als goddelijk ervaren wordt.

Pim van Lommel heeft als cardioloog veel patiënten in zijn loopbaan meegemaakt, welke tijdens een hartstilstand in het ziekenhuis een BDE hebben gehad. Hij heeft het verschijnsel jarenlang onderzocht, en een boek geschreven over de relatie van het bewustzijn met het functioneren van onze hersenen. Door de BDE-en van de patiënten vraagt hij zich af welke rol bewustzijn hierin speelt en of onze kijk op het bewustzijn niet bijgesteld dient te worden.

Anja Opdebeeck behaalde in 2001 de graad van doctor in de Criminologische Wetenschappen aan de K.U. Leuven met haar proefschrift "Bijna-doodervaringen" en de gevolgen van de betrokkene en de samenleving op micro- en macro-psychosociaal vlak. De resultaten van het promotieonderzoek dat zij voerde, vormden de basis van haar boek "Bijna dood."

## 2. Wat is de inhoud van het fenomeen BDE?

*Alles is uit God. Niets is de mens nader dan de hemel en de hel. Waarheen zijn verlangen gaat, daar werkt hij. En de tegenstrijdigheid is geschapen omwille van het inzicht.*

E. Mikeleitis, het verborgen licht in het leven van Jacob Boehme, 1991

Uit alle tijden en culturen is het bekend dat mensen zich een buitengewone ervaring herinneren na een (levensbedreigende) crisis. Vroeger noemde men dat een mystieke religieuze of verlichtingservaring. Tegenwoordig is er de term Bijna Dood Ervaring aan gegeven, omdat het vaak een levensbedreigende crisis betreft.

Het is de herinnering aan alle indrukken ontstaan in een bijzondere bewustzijnstoestand, met specifieke kenmerken zoals: buiten het lichaam zijn, het ervaren van een tunnel, het licht, ontmoeten van overleden personen, levenspanorama zien of het zien van de eigen reanimatie. Door de ervaring verdwijnt meestal de angst voor de dood.

Anja Opdebeeck (2001) ontdekte twee algemene criteria waaraan volgens haar alle bijna-doodervaringen voldoen. Men overstijgt de beleving van het fysieke lichaam, en tevens overstijgt men de beleving van het aardse tijdruimte kader. Door de combinatie van deze twee factoren, heeft de BDE-er de vaste indruk waarnemingen te doen vanuit een verruimd bewustzijnsperspectief en contact te maken met een dimensie die niet materieel is, maar puur Zijn.

Ter verduidelijking van de inhoud van het fenomeen BDE, heb ik grotendeels gebruik gemaakt van de indeling in twaalf elementen, zoals deze opsplitsing bedacht is door Moody (1977) en ook is gebruikt door P. van Lommel (2007). Het is een praktische oplossing, om zo alle elementen te kunnen belichten. Daarnaast ben ik me er terdege van bewust dat je een BDE wel kunt onderscheiden in elementen, maar dat de elementen niet van elkaar te scheiden zijn, het is een ervaring in zijn geheel, het is een eenheid.

### 1. Onuitsprekelijkheid van de ervaring.

Woorden schieten te kort om de ervaring te beschrijven; toch ben je er zo vol van dat je het graag wilt vertellen. Als je dan een poging doet om de juiste woorden te vinden, voor dat alles overweldigende, en dat uitspreekt, dan merk je tot je teleurstelling vaak dat de ander het toch niet begrijpt, helaas, maar wel begrijpelijk. Toch voel je jezelf dan soms erg alleen daarin. Men beschrijft het dikwijls als een omgeving waarin communicatie is zonder woorden, een omgeving van Zijn.

Voorbeelden:

“de wetenschap en boodschappen die door mij heen gingen waren zo helder en zuiver”<sup>I</sup>.

“...ik was dat licht. En ik keek in het heelal. Als je in het donker gaat schijnen, dan zie je geen licht, maar in feite meer een donkerte van licht, een mist van licht. Wel dat was het. En ik was het Zijn.”<sup>II</sup>

“...Op datzelfde moment kwam in een tel een enorme kennis, een algeheel weten en begrijpen in mij... ..alles staat met elkaar in verbinding en is ondeelbaar. Zo logisch.....Nee die kennis heb ik niet mogen meebrengen. Waarom weet ik niet.”<sup>III</sup>

2. Gevoel van vrede en rust; geen pijn meer ervaren.

“Overweldigend diep gevoel van vrede, rust en stilte kwamen over mij, ik voelde me gedragen; het gevoel te drijven, intens ontspannen. En de pijn die ik had was weg. De hele sfeer gaf een gevoel van ontspanning. Ik heb mij nog nooit zo gelukkig gevoeld.”<sup>IV</sup>

3. Niet ervaren van tijd.

Er is geen sprake meer van lineaire tijd. Soms beleeft men het alsof men uren weg is geweest; en blijkt dat achteraf in aardse tijd slechts enkele minuten te zijn.

4. Het besef dood te zijn.

“Het gekke is dat ik helemaal niet verbaasd was of een andere emotie ondervond. Heel nuchter dacht ik: hé, nu ben ik dood. Dit noemen we dus dood.”<sup>V</sup>

5. Een uittredingservaring of buitenlichamelijke ervaring (BLE).

Bij een uittredingservaring blijft het bewustzijn functioneren, ondanks dat je het fysieke lichaam verlaten hebt. Meestal zie je vanuit een positie vanaf het plafond. Een uittredingservaring is wetenschappelijk belangrijk (wanneer men aan apparatuur verbonden is die de hersenfuncties registreert) zodat artsen verpleging en familie de gemelde waarnemingen en het moment ervan kunnen controleren en bevestigen. Je kunt je afvragen of een uittredingservaring een vorm van niet-zintuiglijke waarneming is? En dat bewustzijn dus kan functioneren zonder de aanwezigheid van de fysieke hersenen?

6. Tunnelervaring.

Soms hebben mensen het gevoel in een donkere ruimte te zijn, waar dan een lichtpuntje ontstaat, waar je met een ongelooflijke snelheid naar toe wordt getrokken, alsof je door een tunnel gaat met hoge snelheid en naar dat licht toe wordt getrokken.

7. Waarnemen van een niet wereldse omgeving.

Dikwijls bevindt men zich in een oogverblindend landschap met mooie kleuren, bloemen, of hoort men fantastische muziek.

“Intens heldere kleuren wervelen om me heen, transparant en nevelig. Als schitterend wit met een heel klein beetje kleur van een wonderlijke zijdeachtige verfsoort erdoorheen gemengd, kronkelen en draaien de kleuren om elkaar heen, zonder in elkaar over te gaan.”<sup>VI</sup>

8. Ontmoeting en communicatie met personen die overleden zijn.

Er zijn mensen die zich bewust zijn van de aanwezigheid van overleden familieleden of bekenden. Soms zien deze er dan gezond uit, terwijl ze erg ziek waren vlak voor hun overlijden. De BDE er is op zo'n moment nauw verbonden met de gevoelens en gedachten van de overledene.

Zelf heb ik dit niet ondervonden tijdens mijn BLE; wel jaren later, zomaar op klaarlichte dag. Ik zat op bed mijn zoon te voeden, en mijn gedachten dwaalden af, naar een moeder die ik gekend had en dat voorjaar was overleden, veel te jong, na een zwaar ziekbed. Het voelde zo onrechtvaardig en ik kon het maar niet loslaten. Waarschijnlijk kwam dat ook door de persoonlijkheid die ze was geweest, een predikante met een charisma en een diepe belangstelling voor mensen met een sterfbedvisioen.



Plots met een windvlaag, waaide het gordijn op, en toen zag ik haar daar lopen op de stoep, een grijswitte verschijning, en ik keek op haar rug, en herkende haar aan haar houding, manier van lopen. Ze zag er gezond uit, energiek, heel anders dan het zwakke lichaam vlak voor haar overlijden. Ze straalde rust en vrede uit. Toen was het goed; had ik er ook vrede mee. Het was een bijzondere gewaarwording, duurde slechts enkele seconden.

Af en toe denk ik daar nog wel eens aan; ook in de zin van dat het loslaten van personen die overleden zijn belangrijk is.

Een mooi treffend voorbeeld las ik in het boek de Kiem van Tienke Klein. Zij is na twee keer een BDE in haar leven te hebben meegemaakt, in hoge mate heldervoelend, -horend en -ziend geworden. Ze staat aan het sterfbed van haar moeder en ervaart het volgende.

”Heel zachtjes zing ik een zachte, heel hoge toon, het is alsof hij van heel ver komt. Ik zie mijzelf hier staan aan deze kant. Aan de andere kant wordt ze opgewacht door vader en witte gestalten. Moeder reist af, onze wereld uit, de andere in. Het is haar overgang waarover we waken samen, ik hier, zij daar. Moeder tussen ons in. Het geluid uit mijn mond lijkt eindeloos. Het is als een voertuig. Moedertje.....”.<sup>VII</sup>

#### 9. Stralend licht ervaren en of wezen(s) van licht.

Het licht dat wordt beschreven, is een zeer helder licht dat door alles heen straalt, en als onvoorwaardelijk liefdevol wordt ervaren.

“Woorden lijken deze ervaring te beperken – ik was op een plaats waar ik begreep hoeveel meer er is dan wij in onze driedimensionale wereld kunnen bevatten. Ik besepte wat voor een geschenk dit was, en dat ik omgeven was door liefhebbende spirituele lichtwezens die voortdurend rondom mij aanwezig waren.”.<sup>VIII</sup>

#### 10. Levensschouw, terugblik of vooruitblik.

Je overziet het leven in een levensterugblik in een ogenblik; tijd en afstand is er niet, je bent daar waar je je aandacht op richt. De duur ervan is meestal kort (tijdens een hartstilstand) maar je kunt er uren tot dagen over praten.

Men heeft het gevoel dat deel van het leven dat nog moet komen te aanschouwen.

”Ik overzag een groot deel van mijn leven dat nog moest komen; de zorg voor mijn kinderen, de ziekte van mijn vrouw, alle situaties waar ik zelf in verzeild zou raken.....Ik voorzag de dood van mijn vrouw en het sterven van mijn moeder. Ik heb al de dingen die ik toen voorzien heb eens opgeschreven: ik heb ze in de loop der jaren gewoon kunnen afturven.”.<sup>IX</sup>

#### 11. Het waarnemen van een grens.

Men ziet een dichte mist, een muur, een dal, een rivier of poort, en men weet gewoon dat als je deze grens gaat passeren niet meer terug kan gaan naar het lichaam.

“...en toen bereikte ik een grens.... Ik begreep gewoon dat ik nooit meer terug zou kunnen als ik deze grens zou oversteken. Maar enkele voorouders stonden aan de andere kant en trokken mijn aandacht omdat zij in een soort telepathie met elkaar aan het praten waren. Ik ben totaal doof geboren. Al mijn familieleden communiceren met mij via gebarentaal. Nu kon ik opeens met ongeveer twintig voorouders rechtstreeks communiceren via een soort telepathie. Een overweldigende ervaring...”.<sup>X</sup>

#### 12. Terug in het lichaam.

De terugkeer in het lichaam is vaak heel plotseling. De meeste mensen ervaren het als onaangenaam of pijnlijk. Ze zijn teleurgesteld en willen terug naar die bijzondere ervaring.

### 3. Samādhi stap voor stap.

*Leid mij  
Van het onwerkelijke naar het Werkelijke  
Van duisternis naar Licht,  
Van dood naar onsterfelijkheid.*

Brihadaranyaka Upanishad

Met Samādhi wordt bedoeld een staat van verlichting. De weg van yoga kan leiden tot die staat, men kan het ook zien als het doel van yoga. Samādhi wordt beschreven door Patañjali in meerdere sutra's in het boek dat 195 sutra's (spreuken) bevat. In de sutra's wordt op een kernachtige en beknopte manier de theorie en praktijk van de yoga beschreven. Allereerst werden de sutra's mondeling overgedragen van guru (leraar) naar leerling. De leerling leerde de sutra's uit zijn hoofd, mediteerde erover, en verkreeg op die manier kennis over de sutra's. De eeuwenoude sutra's of spreuken werden pas ca. 200 jaar v. Chr. opgeschreven. Het op schrift leggen van de sutra's wordt toegeschreven aan Patañjali, maar daaromtrent is geen zekerheid, misschien zijn er wel meerdere schrijvers. Het laatste hoofdstuk is waarschijnlijk in de vierde eeuw geschreven.

De vertaling van de sutra's vanuit het Sanskriet naar het Nederlands door Jogchum Dijkstra heeft mijn voorkeur om te gebruiken in mijn scriptie, vanwege de bondigheid, helderheid en logische structuur.

Het boek handelt over yoga. Yoga dat wil zeggen verbinden, enerzijds goed met de voeten op de aarde staan en anderzijds de geest verbinden met een hoger bewustzijn, een eenheidsbeleving. Het wervelen van de geest is de voortdurende maalstroom van gevoelens en gedachten die de mens heeft. Als je wilt inkeren tot jezelf, moet je het wervelen stil leggen door meditatie met behulp van meditatietechnieken. Bijvoorbeeld met behulp van een mantra, yantra of prānāyāma. Je moet dus door oefening het contact van de zintuigen met de buitenwereld helemaal verbreken.

In het boek wordt ook het Achtvoudige Pad beschreven, welke met zorgvuldige inspanning en overgave dient te worden uitgevoerd, stap voor stap, waardoor men Samādhi of verlichting of eenheidsbeleving kan bereiken. Alle stappen zijn even belangrijk, maar worden wel verdeeld in twee groepen. De eerste vijf stappen zijn de uiterlijke leden, het zijn oefeningen die je leren lichaam en geest zo te beheersen dat ze geschikt worden voor de laatste drie stappen: de innerlijke leden.<sup>XI</sup>

Yama en Niyama, de eerste twee stappen, betreffen je levenshouding ten opzichte van jezelf en naar anderen toe (geweldloosheid, zelfbeheersing, oprecht zijn), vormen samen de ethische grond voor de volgende stappen.

Dat zijn de Āsana's of lichaamshoudingen, die nodig zijn om het lichaam en geest voor te bereiden om langere tijd moeiteloos in dezelfde houding (in samasana of in de lotushouding) te kunnen blijven zitten, een voorwaarde voor de meditatie. De adem speelt daarbij een belangrijke rol; je brengt de adem hierbij ook naar minder toegankelijke gebieden van het lichaam, met het doel dat de energie vrijer kan gaan stromen door het gehele lichaam. En daarmee bereid je het lichaam voor om gemakkelijker de zittende meditatie houding langer te kunnen aannemen. De volgende stap gaat hierop verder, verdiept de vorige, Prānāyāma of adembeheersing. Daarbij leer je de adem nog meer te sturen, en zo verdiept je het stilleggen

van het wervelen van de geest. Het denken is immers gekoppeld aan de adem. Breng je de adem door de adem oefeningen laag in de buik, dan zal het denken meegaan, en kan het stiller worden in het hoofd. Toch hoeft er maar iets te gebeuren, en je bent weer afgeleid door allerlei prikkels van buiten.

De volgende stap gaat dan ook nog verder, genoemd Pratyāhāra is er op gericht de verbinding te verbreken tussen de zintuigen en de voorwerpen waarmee ze verbonden zijn. Als dat lukt, dan laat je je niet meer zo gemakkelijk afleiden door een prikkel van buiten, bijv. een hond die blaft of muziek die je hoort, of een prikkel van binnen bijvoorbeeld een pijnlijke knie; of een gedachte die in het hoofd opkomt, die om aandacht vraagt: ze zijn er wel maar je reageert er niet meer op, je blijft stil en geconcentreerd, je kijkt naar die dingen alsof je er van een afstand naar kijkt, ze raken je nu niet. En de intensiteit van je verbondenheid met die dingen neemt dan vanzelf af, ze vervagen op de achtergrond.

Wanneer je de eerste vijf stappen doorlopen hebt, je hebt je zintuigen teruggetrokken, kom je nu bij de laatste drie stappen, Dhāranā, dat wil zeggen de aandacht te richten op een ding. En dat richten op een ding, vasthouden van de aandacht op een ding, noemen we Meditatie (dat wil zeggen je bent nu zover gevorderd door de eerste vijf stappen dat je nu gemakkelijk de zittende meditatie-houding gedurende een langere tijd kunt aannemen). En in die meditatie-houding kun je nu komen in een zekere staat van Samādhi of eenzijn. Deze staat van eenzijn kent dan ook weer tien verschillende staten van eenzijn, in een opgaande lijn van intensiteit.

*Ontsnappen aan het wervelen van de geest door meditatie.* Door de voorgaande oefeningen van yoga en meditatie is het wervelen al enigszins beteugeld. Nu ga je hier nog dieper in door totdat de kwellingen helemaal zijn opgelost.

*Eenzijn met redeneren.* De geest blijft logisch redeneren, analyseert het waargenomene, is ordenend en oordelend bezig. Je bent je daarvan bewust.

Dan kom je bij het *Eenzijn vrij van redeneren*. Je ziet nu alsof je voor het eerst ziet; je ziet alles als nieuw, oorspronkelijk net zoals een baby dat doet. Je hebt er geen woorden en namen voor. Komt er een plaatje van een boom in je hoofd op dan verbind je dat plaatje niet meer meteen met het woord boom. Je stopt dus met het benoemen van de dingen en alles wat er is. Je ervaart zonder redeneren.

De volgende stap is het *Eenzijn verbonden met bespiegelen*.

Op een verfijnd en bewust niveau weliswaar, onderzoek je de vraag van het waarom van de dingen en van je eigen bestaan. Je maakt daarbij nog steeds gebruik van dat wat je hoort, waarneemt en weet. Je wilt weten wat de werkelijkheid voor je betekent. Als dat je duidelijk is geworden dan kom je tot het *Eenzijn vrij van bespiegelen*.

Je hebt ontdekt wat de werkelijkheid voor je is, en nu ga je mediteren op je eigen omgaan met de werkelijkheid. Zo kom je tot eenzijn vrij van bespiegeling.

Na de bovengenoemde stadia van eenzijn kan men nu in een volgend stadium komen, welke gepaard kan gaan met een intens geluksgevoel; er is een verhoogde sensibiliteit voor wat er in het eigen innerlijk gebeurt. Er is een versterkte beleving van wat het betekent om te bestaan: je ervaart een vorm van *Eenzijn verbonden met geluksgevoel*.

Dan is er de volgende stap op het niveau van intuïtie, het is het *Eenzijn verbonden met ikbesef* dat ontstaat. Je mediteert op vragen over de zin van dit alles, de zin van het bestaan en jij daarin. Je ervaart dan dat je ik gemaakt is; het is een product van het denken, het heeft verlangens en natuurlijke driften, het wil voldoen aan verwachtingen. Dan ervaar je dat je meer bent dan dit ik; je persoonlijkheid neemt af en maakt ruimte voor het zelf; het ware zelf begint langzaam te verschijnen.

Nu dat besef tot je doordringt ontstaat er een *Eenzijn verbonden met onderscheidingsvermogen*. Het onderscheidingsvermogen helpt je te leren onderscheiden tussen geest en materie, tussen waarheid en leugen, tussen werkelijkheid en illusie, tussen weten en niet

weten, tussen het ziende in je en het zichtbare. Je beheerst nu alle krachten die van buiten en binnen op je in kunnen werken. De hele werkelijkheid is er omwille van het zelf. Je staat op de drempel naar vrijheid. Maar nog steeds is je eenzijn verbonden met kennis, immers het onderscheidingsvermogen is een geestelijke activiteit. Je persoonlijkheid lost op in de stroom van leven die je aan je voorbij ziet trekken. Je innerlijk is sereen, je inzicht is waarheidbarend. Alle bovenstaande vormen van eenzijn zijn met kennis verbonden. Dat wil zeggen kennis die je vergaard hebt in je leven, en daar heb je gebruik van gemaakt. Dan komt er een belangrijk omslagpunt in het eenzijn: de vormen van eenzijn vrij van kennis. Deze laatste twee stappen komen voort uit een grotere intensiteit van de voorgaande acht stappen. Het zijn:

*Eenzijn wolkenwezen.* Lichaam en geest hoeven nu niets meer te ervaren. Ze zijn geworden tot de woonplaats van het zelf: in jou openbaart zich het schouwende zijn als de zin van het bestaan, stil alleen..... Het zelf kan thuis komen het is bevrijd uit de vezels van de scheppingskracht.

*Vrijheid.* Kennis is macht in onze cultuur. In de yogawetenschap is er sprake van een andere vorm van kennis, van weten dat niet door reddenatie is gevormd, maar een weten die je al mediterend ervaart. Het voegt niet nog meer toe in je geest maar het maakt je geest leeg en vrij. De yogin ziet in, dat het beeld dat wij als mens ervaren van de werkelijkheid een vertekend beeld is, wat de oorzaak is van de kwellingen en de pijn die wij ervaren. In onze onwetendheid zien wij het niet, maar de yogin ziet en weet, hij is vrij.<sup>XII</sup>

#### 4. Overeenkomsten en verschillen tussen een BDE en de Samādhi stadia.

*Een mens die waarlijk Dat kent als het stralend licht van het Atman, als God, als de Heer van wat was, wat Is en wat wezen zal, die kent geen vrees meer.*

Brihadāranyaka upanishad

In het vorige hoofdstuk zijn alle stappen die leiden tot Samādhi uiteengezet. De uiteenzetting van al deze stappen is bedoeld om inzicht te krijgen in wat er nu naar alle waarschijnlijkheid gebeurt met iemand die een BDE heeft meegemaakt. Dat wil zeggen een willekeurig iemand die plotseling, door een trauma of andere heftige gebeurtenis, *van het ene in het andere moment zich bevindt in de toestand vergelijkbaar met de beschrijvingen van een Samādhi. En dan lijkt het erop, dat het ook nog eens de hoogste twee vormen van Samādhi betreft, namelijk de vormen die vrij zijn van verworven kennis.*

Dit veronderstel ik op basis van het feit dat een persoon die een BDE heeft, op het moment van de ervaring, meestal niet bij kennis is, en daarom geen ik-besef heeft, niet vanuit zijn ego besluit om zijn lichaam los te laten.

Laat ik nu allereerst mijn persoonlijke beleving tussen de overeenkomsten en verschillen uiteenzetten van de door mij meegemaakte buitenlichamelijke ervaring en de verschillende Samādhi stadia. Op het moment van mijn BLE had ik nauwelijks ervaring met yoga, en al helemaal niet met meditatie. Tijdens de zwangerschap had ik een cursus zwangerschapsyoga gevolgd, en dat ook als heel prettig ervaren. De BLE heb ik als buitengewoon intens, echt, en helder ervaren. Rust, stilte, lichaamloos zijn, het je volledig gedragen voelen door een enorme liefdevolle kracht. Het was ook een hele openbaring, in de zin van dat je veel meer bent dan alleen je lichaam. Dit alles klopt ook bij de beschrijving van verschillende Samādhi stadia, althans die ik zelf ervaren heb. Met het grote verschil dat de intensiteit ervan in Samādhi opmerkelijk minder is. Naar mijn idee is Samādhi nog wel in woorden te vatten, een BLE is dat eigenlijk niet, dat gaat ver voorbij woorden.

Sinds enkele maanden volg ik een yoga- en meditatiecursus. Telkens ervaar ik de meditatie weer heel anders. Zo begonnen we onlangs met de mantra OM Guru Om..... waarbij ik vrijwel direct in enorme stilte kwam, en met tegenzin daaruit terug kwam om asana's te gaan doen.

Andere keren gebeurt het ook wel dat je wordt afgeleid door allerlei gedachten, en dan kom je maar niet in die diepe stilte. Een andere bijzondere ervaring tijdens meditatie was het duidelijk voelen van de aanwezigheid van de spirituele kracht van de guru, de overleden guru op wiens inspiratie de betreffende retraite gehouden werd. Duidelijk voelde ik een onzichtbare soort van hand die een kluwen van draden als het ware in mijn hoofd aan het ontwarren was. Op de plek waar ik altijd zoveel last van heb tijdens migraine.

Zoiets dergelijks heb ik nog eens ervaren tijdens een klankschalen meditatie; een onzichtbare hand manipuleerde enkele borstwervels van binnenuit, daar waar de manueel therapeut niet de mogelijkheid had om er fysiek iets te veranderen.

Weer een andere keer, tijdens een vroege ochtend meditatie met Japa (vele malen dezelfde mantra reciteren) ervoer ik een lichtbundel langs de hele wervelkolom, met een bol van licht rond het derde, vierde en zesde chakra; dan voelde ik een kriebel rond de kruin bij de fontanel

en het voelde alsof het zich opende en sliertjes van licht ontsnapten vanuit die opening naar boven mijn hoofd. Het was een speciale ervaring.

Hiermee wil ik aantonen dat de ervaringen tijdens meditatie heel verschillend kunnen zijn, en ontspruiten vanuit een stoffelijk lichaam. Bovengenoemde zijn dan wel mijn diepste Samādhi ervaringen geweest, en er zullen ongetwijfeld vele yogi zijn die een veel diepere Samādhi kennen. Toch wil ik hiermee benadrukken dat je middels oefening de voorwaarden voor een Samādhi kunt scheppen. Alhoewel, het is wel iets wat je toekomt of niet, je ontvangt het als een cadeau. In genade, in nederigheid. Je kunt zoiets niet afdwingen.

Meerdere keren heb ik ook al genoemd dat een BDE-er die voorwaarden helemaal niet schept. Integendeel, plotseling los je op in iets dat onvoorstelbaar en liefdevol is, een liefdevol licht. Maar in het hart van ieder mens bevindt zich een klein vonkje van dat grote sterke liefdevolle licht. Dat wordt volgens mij bedoeld wanneer God zegt dat hij ieder mens heeft geschapen naar zijn evenbeeld.

Zoals eerder genoemd zijn de meeste mensen behoorlijk ondersteboven van hun BDE . Er zijn echter ook uitzonderingen. Enkele mensen, die al voor hun BDE ervaring met spiritualiteit vertrouwd waren, beschrijven hun BDE wel als bijzonder, maar zijn er niet zo van ondersteboven als mensen die geen ervaring met spiritualiteit hebben. In het tijdschrift Terugkeer (zomer 2008) van de stichting Merkawah en I.A.N.D.S. Nederland\* las ik een opmerkelijk artikel. Een jonge vrouw, volgt een cursus Intuïtief Waarnemen. Op een avond doet zij een visualisatie- oefening zoals geleerd tijdens de cursus, en komt daarbij in diepe meditatie. Dit is dus wel vanuit ik-besef. Daarbij visualiseert ze een lift naar het dakterras. Maar dit keer stopt de lift niet! Hij schiet versnelt door; wat vreemd, denkt ze maar wacht rustig af wat er komen gaat. Dan gaan de liftdeuren open, de lift verdwijnt, en ze bevindt zich in het licht, groots en overweldigend! Ze gaat precies daar naartoe waar ze strak heen kijkt. Ze beseft hoe welkom ze is, volledig geaccepteerd en opgenomen wordt. Dan ziet ze een klein stipje zwart in het heldere licht. Haar ego is volkomen weggefallen en heeft plaats gemaakt voor iets veel groters. Ze vraagt zich af: “Wat is dit diepe zwart? En een machtige diepe stem antwoord van ergens rechts achter haar: “Dit is het niets waaruit alles ontstaat”. Exact op dat moment begrijpt ze alles! Werkelijk alles!

Terug in haar lichaam, zakt langzaam de enorme hoeveelheid kennis weg bij gebrek aan de juiste woorden ervoor. Na verloop van tijd beseft ze dat de grote veranderingen die een BDE normaal gesproken in het leven van een mens teweeg brengt, bij haar helemaal niet zo groot waren. Wel heeft ze een vaag verdrietig gevoel, dat had ze altijd al, maar is nu intenser geworden. Door middel van hypnose en regressie ontdekt ze dat ze als baby ook al een BDE heeft gehad, en dat het verdrietige gevoel veroorzaakt wordt door oude pijn. De puzzelstukjes vallen op hun plaats en ze is heel blij een bewuste BDE te hebben meegemaakt en voelt zich nu heerlijk rustig van binnen.<sup>XIII</sup>

Door oefening, volharding en discipline bereikt de yogin op zijn weg afhankelijk van zijn inzet wel enkele of meerdere stadia van Samādhi. Zijn weg begint echter altijd vanuit het ik-besef, van het ego. Dit in grote tegenstelling met de BDE-er die door het trauma of de bewusteloze toestand waarin hij zich bevindt, totaal geen ik-besef heeft. De yogin heeft door oefening zijn fysieke lichaam goed en krachtig geaard, en vanuit die positie gaat hij stap voor stap verder door alle stadia omhoog, zonder het contact met zijn lichaam en de aarde te

---

\* De stichting Merkawah werd opgericht in 1988 en vormt de Nederlandse afdeling van The International Association for Near-Death Studies.(I.A.N.D.S.). De doelstelling van beide verenigingen is, de belangen van de bijna-doodervaarder zelf centraal te stellen. Ze bieden een luisterend oor, opvang en begeleiding, steun en advies waar dat nodig is. Tevens verspreiden ze informatie over bijna-dood ervaringen en organiseren ontmoetingsdagen voor de betrokkenen.

verliezen. Dit in tegenstelling tot met de BDE-er die helemaal niet meer geard is, en zelfs geen of nauwelijks nog contact heeft met zijn fysieke lichaam.

Dit belangrijke verschil, is mogelijk mede oorzaak van de heftige emotionele reactie van de BDE-er na zijn eerdere ervaring. En het verklaart misschien deels ook zijn heftig verlangen, zijn honger terug naar zijn ervaring. Zoals een baby die verwaarloosd is maar geen bevrediging kan vinden op het niveau van het eerste en tweede chakra en blijft hunkeren daarnaar, zo ook hunkert de BDE-er naar zijn ervaring.

Teruggaande naar de Samādhi, zou je zelfs kunnen veronderstellen dat de gemiddelde yoga-beoefenaar zijn gehele leven nodig heeft om Samādhi te bereiken, terwijl een BDE-er iets vergelijkbaars in enkele minuten ervaart. Zo bezien is het niet verwonderlijk dat mensen na een BDE heftig emotioneel reageren, het gevoel hebben niet meer thuis te zijn hier op aarde of dat ook zijn/haar omgeving ervaart dat het karakter van de BDE-er is veranderd.

Het dagelijkse leven hier op aarde zoals wij dat kennen, is voortdurend onderhevig aan tegenstellingen. Alles kun je indelen in verschillen, en op wat voor manier dan ook handel je om zo'n verschil op te lossen. Als het opgelost is, is er voor enige tijd geen verschil, er is een moment van tevredenheid of soms zelfs gelukgevoel, en dan dient zich het volgende verschil alweer aan. Dat gaat alsmat zo door. Al onze ervaringen hebben een uiterlijke gebeurtenis, een prikkel nodig om een reactie of gevoel op te wekken. Deze Samādhi is een geluksgevoel gebaseerd op kennis en wordt door Patañjali genoemd Samprajñāta Samādhi, waarbij de beleefde ervaring meteen alweer het verlangen doet ontstaan naar nog eens die beleving te ervaren, de kiem of het zaad is gelegd, een dergelijke beleving heet dan Sabīja Samādhi.

De weg van yoga en meditatie beoogt een manier te zijn om hier bovenuit te stijgen. Daartoe heeft de yogin nodig zijn wil, de discipline om te oefenen, en de kennis van evt. hulpmiddelen zoals prānāyāma's, mantra's en yantra's.

Een van die hulpmiddelen is de vierde adem, oftewel Turya, deze overstijgt de in- en uitademing, en de yogi heeft hiervoor belangstelling, omdat in diepe meditatie een vorm van ademen ontstaat (het onmerkbaar worden van de adem, stil) die het eenzijn oproept, en door die vierde adembeheersing wordt *de sluier vernietigd die het licht bedekt.*<sup>XIV</sup>

Deze laatste zin is zo mooi, daar het heel goed weergeeft wat mensen trachten te beschrijven als ze vertellen over hun BDE.

Na het lezen van meerdere verslagen van BDE-ers, lijkt het erop dat de BDE-er volledig ontsnapt is aan de wereld van de dualiteit. Hij stijgt er bovenuit. Met het grote verschil dat het niet door eigen oefening is geschied maar plotsklaps. Hij heeft een andere vorm van bewustzijn ervaren.

De volgende tekst vind ik dan ook heel treffend in dit verband:

“Maar er zijn natuurlijk ook fijnere geestestrillingen in het heelal, de krachten van liefde, mededogen, hulpvaardigheid, opoffering, troost en kracht. Waarom stemmen we daar dan niet direct op af? Dat proberen we wel, maar de mens die zich zijn geestelijke opdracht bewust wordt zal moeten gaan door deze godverlaten duistere poel. Want we hebben ons van de *geestkant afgewend om juist de stofkant te ervaren. We zijn gekomen om hier te leren wat we daar niet konden verwerklijken.* Als gevolg van die fascinerende tocht omlaag hebben we tal van dingen gedaan waardoor we niet meer diegene zijn die we bedoeld waren, we zijn het contact met ons *wezen kwijtgeraakt.* Daarom is onze liefde niet meer zuiver, maar gemengd met onzekerheid en angst voor eenzaamheid, ons mededogen is doortrokken met eigenbelang”.<sup>XV</sup>

Bovenstaande tekst heeft een opmerkelijke overeenkomst met de omschrijving van de terugkomst naar haar lichaam tijdens haar BDE: “Maar ik moet terug weer naar mijn lichaam toe.....Hoe lager ik kom, des te meer de dynamiek afneemt. Hoe meer de dynamiek

afneemt, hoe dichter de structuren worden. Hoe dichter de structuren worden, hoe meer de adem, de liefde en de vreugde eruit verdwijnen.”<sup>XVI</sup>

Om de overeenkomsten en verschillen tussen een BDE en een Samādhi duidelijk te stellen, wil ik nu de voornaamste kenmerken van een BDE naast de stadia van Samādhi plaatsen. Daarbij uitgaande van een opgaande lijn in intensiteit van de verschillende stappen van eenzijn zoals genoemd in hoofdstuk 3.

Bij het stilleggen van de wervelingen, zoals besproken in hoofdstuk drie, is er sprake van dat er ruimte, rust en stilte ontstaat in het hoofd van degene die mediteert. Dit vertoont overeenkomsten met de gevoelens van onuitsprekelijkheid, vrede en rust en geen tijd meer te ervaren van de BDE-er zoals genoemd in hoofdstuk twee.

De volgende stap, dat de geest wel logisch blijft redeneren bij de mediterende, lijkt de BDE-er over te slaan; immers hij heeft geen ik-besef, hij is los van het ego.

Dan komt de mediterende in een staat waarin hij het oorspronkelijke van de dingen ziet, bijv. het plaatje van een boom verschijnt in zijn geest, maar hij verbindt daarmee niet het woord boom. Ook hier is er sprake van overeenkomst; de BDE-er heeft geen woorden voor wat hij zag, het is met woorden niet te benoemen. Communicatie in woorden is er niet, maar soms is er wel zoiets als een soort van telepathie.

Stap voor stap komt de mediterende in een stadium van geluksgevoel. Dit is vergelijkbaar met wat de BDE-er ervaart in zijn ontmoeting met een stralend, helder licht, waar onvoorwaardelijke liefde vanuit gaat. De verhoogde sensitiviteit die ontstaat in dit stadium, die ontdekt de BDE-er dikwijls bij zichzelf in zijn leven na zijn ervaring.

Gedurende de ervaring neemt de BDE-er slechts waar, hij is de toeschouwer en weet. Ook de mediterende komt in dit stadium, maar niet ineens, langzaam, het is een proces dat stap voor stap plaatsvindt.

Op het moment van de BDE wordt de BDE-er als het ware opgenomen, overweldigd, is deel van, lost op in die onvoorwaardelijke liefde. Wel is het zo dat hij achteraf, terugkijkend op zijn ervaring, zijn zoektocht begint naar de zin van alles. Hij gaat als het ware de omgekeerde weg van de yogin, de mediterende. Hij is in de onstoffelijke wereld geweest, en terug in de stoffelijke wereld zoekt hij naar manieren om terug te keren naar die onstoffelijke wereld.

Zoals al eerder genoemd, zou je kunnen stellen dat een BDE puur een vorm is vrij van kennis, althans van kennis die je geleerd hebt.

Een mooi voorbeeld hiervan is de volgende uitspraak van een bijna-doodervaringskundige:

“Op datzelfde moment kwam in een tel een enorme kennis, een *algeheel weten en begrijpen in mij*.....ik zag en begreep – zonder enig oordeel – het verband, de coherentie, het logische en soms grote gevolg dat elke minieme handeling heeft.....Ik weet het! Dacht ik blij.....Neen *die kennis zelf heb ik niet mogen meebrengen*. Waarom weet ik niet.....”<sup>XVII</sup>

Tot slot van dit hoofdstuk een helder overzicht van de stappen (de achtledige yoga) die leiden tot Samādhi en hoe deze weg zich verhoudt tot de ervaringen in een BDE.



De acht-ledige Yoga			
De vijf uiterlijke leden		bereiden je lichaam en geest voor zodat ze geschikt worden voor de drie innerlijke leden	
	Yama	je gedrag t.o.v. andere mensen	<i>vormen de ethische basis voor de volgende drie uiterlijke leden</i>
	Niyama	het omgaan met jezelf	
	Āsana	lichamelijke oefening	
	Prānāyāma	adembeheersing	
	Pratyāhāra	terugtrekken van de zintuigen	<i>mogelijk begint een BDE in dit stadium</i>
De drie innerlijke leden		brengen je van de duisternis naar het licht, van de onwetendheid naar het onderscheidingsvermogen	
	Dhyāna	aandacht	
	Meditatie	aandacht vasthouden op één ding	
	Samādhi	eenzijn	<i>vergelijkbaar bevindt de BDE-er zich mogelijk ineens in één of meerdere stadia van een Samādhi</i>
Samādhi		Samādhi kent tien verschillende vormen van eenzijn. De eerste acht zijn vormen van eenzijn gebaseerd op kennis	
	ontsnappen aan de wervelende kwellingen door meditatie		
	eenzijn verbonden met redeneren		
	eenzijn vrij van redeneren		
	eenzijn verbonden met bespiegelen		
	eenzijn vrij van bespiegelen		
	eenzijn verbonden met geluksgevoel		<i>dit stadium komt overeen met de beschrijving van een BDE</i>
	eenzijn verbonden met ikbesef		
	eenzijn verbonden met onderscheidingsvermogen		
	eenzijn wolkenwezen		de laatste twee vormen van eenzijn zijn vrij van kennis;
	vrijheid		<i>deze laatste twee vormen komen ook voor in de omschrijvingen van een BDE</i>

In bovenstaand overzicht is heel schematisch de weg voorgesteld die je al mediterend aflegt. Opmerkelijk hierbij is dat de weg van een BDE veel korter is. Mogelijk bevindt een BDE zich allereerst in het stadium vergelijkbaar met Pratyāhāra, immers door het trauma of de hartstilstand werken de zintuigen niet meer; het contact van de zintuigen en de voorwerpen is plotseling verbroken. Dan maakt de BDE een sprong naar Samādhi. Van de tien vormen van eenzijn kent de BDE dan het eenzijn verbonden met geluksgevoel (Ānanda), immers men ervaart dikwijls gevoelens van vrede en rust en ervaart een stralend licht.

Vermoedelijk bevindt een BDE-er zich met name in de laatste twee vormen van eenzijn: vrij van kennis. Immers de BDE-er beschrijft de ervaring dikwijls met de woorden alles ineens te weten en te kennen, zonder woorden. Zo staat ook beschreven over eenzijn wolkenwezen en vrijheid: je staat boven alles en je weet alles.

Bij dit schema wil ik nog een opmerking plaatsen. Veel BDE-ers hebben het ook over het bereiken van een grens. Als men hier overheen gaat kan men niet terug. Deze grens kan ik niet plaatsen bij een van de stappen in het schema. Wel weet ik uit mijn eigen BLE dat er geen grens was maar dat ik wel “aandachtig moest blijven kijken” naar mezelf anders kon ik niet terug. Dat komt dan weer overeen met de innerlijke leden Dhyāna en Meditatie.

## 5. Onafhankelijk bewustzijn en eenheidsbeleving.

*De hersenen zijn een boodschapper van het bewustzijn.*

*Prof. John C. Eccles (1903 –1997)*

In veel opzichten is de relatie tussen bewustzijn en hersenen nog een groot mysterie. Bewustzijn kan echter niet alleen maar een product zijn van de hersenen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat bewustzijn in staat is de anatomie en de functie van de hersenen te veranderen.<sup>XVIII</sup> Tevens zou dit betekenen dat bewustzijn verdwenen moet zijn op het moment dat de hersenen geen activiteit meer vertonen. Hoe is het dan mogelijk dat mensen tijdens een totale uitval van alle meetbare hersenfuncties een ongekend helder bewustzijn kunnen ervaren?

Er is inmiddels duidelijk aangetoond dat een BDE tijdens de periode van klinisch dood optreedt, en niet vlak voor of na de hartstilstand.

De BDE van Pamela Reynolds is hiervan een goed bewezen voorbeeld, omdat tijdens haar hersenoperatie alle omstandigheden nauwkeurig geregistreerd werden. Ik citeer uit het boek van Pim van Lommel:

*“..uit deze drie registraties tijdens haar operatie bleek dus dat ze voldeed aan alle huidige criteria voor hersendood: haar EEG was vlak, er was geen respons van de hersenstam en er stroomde geen bloed naar de hersenen. Haar ogen waren gedurende de operatie afgeplakt. Verder lag ze onder diepe narcose. Onder deze omstandigheden kon ze details van haar operatie (dus tijdens de operatie) waarnemen, was ze buiten haar lichaam, kon ze gesprekken van artsen verstaan, ging zij door een tunnel naar het licht, had zij contact met overleden familieleden en beleefde zij bewust de terugkeer in haar nog koude lichaam na de stroomstoot op haar hart, die zij zelf kon waarnemen. Tegen het einde van haar BDE had Pamela opnieuw een uittredingservaring terwijl ze nog in diepe narcose lag, haar ogen nog steeds waren afgeplakt toen ze nog steeds een hartstilstand had. Zij zag het opwippen van haar lichaam, hetgeen het gevolg was van de stroomstoot (defibrilatie) om haar hart weer op gang te brengen.*

.....en toen keek ik neer op dat lichaam en ik wist dat het mijn eigen lichaam was. Maar het deed me niets.

.....Dat licht begon aan me te trekken, maar niet tegen mijn wil, ik wilde wel mee.....

..En ik wilde het licht binnengaan, maar wilde ook wel terugkunnen. Ik moest mijn kinderen nog groot brengen. Ik vroeg of dat licht God was, en het antwoord was: ‘nee, het licht is niet god, het licht is wat er gebeurt als god ademt.’<sup>XIX</sup>

Uit verschillende BDE studies is aangetoond dat tijdens een hartstilstand een verruimd en helder bewustzijn kan worden ervaren. Zuurstoftekort in de hersenen als verklaring voor het ervaren van een verruimd bewustzijn gaat niet op, dan zouden alle patiënten uit die studies een BDE gemeld moeten hebben, en dat is niet zo. Tevens is het niet zo dat een BDE afhangt van de ernst van de medische situatie, en daarnaast zijn BDE-en bekend in situaties waarbij er geen sprake is van een zuurstoftekort.

Deze bevindingen werpen vragen op zoals: wat weet men over het functioneren van onze hersenen? En waarop is die kennis gebaseerd? Welke relatie is er tussen hersenen en bewustzijn?

Door bewuste aandacht, emoties, actieve denkprocessen en beweging veranderen continu de neurale netwerken en daarmee ook de elektromagnetische activiteit van de hersenen. Dit

proces van continue aanpassing wordt neuroplasticiteit genoemd. De veranderingen in de hersenen bij meditatie zijn het gevolg van neuroplasticiteit. Studies bij mediterende vrijwilligers en bij boeddhistische monniken hebben aangetoond dat er een acute verandering optreedt op het moment van meditatie in de hersenactiviteit, en tevens een permanente verandering in de hersenactiviteit als gevolg van de plasticiteit van de hersenen door de jarenlange meditatie van de monniken. Naar binnen gerichte aandacht tijdens meditatie kan dankzij neuroplasticiteit de functie van de hersenen permanent veranderen!

“Het lijkt steeds minder waarschijnlijk dat bewustzijn zuiver en alleen een product kan zijn van de hersenen, niet alleen vanwege het feit dat gemeten activiteiten in de hersenen niets zeggen over de inhoud van gevoelens en gedachten, maar ook omdat bewustzijn in staat is de anatomie en functie van de hersenen te veranderen (neuroplasticiteit) en omdat aangetoond is dat bewustzijn onafhankelijk van hersenfuncties ervaren kan worden (BDE).”<sup>XX</sup>

Vanuit de yogafilosofie kijkt men heel anders tegen bewustzijn aan. Alles wat zich in het universum bevindt heeft een of andere vorm van bewustzijn. Het is een manifestatie van bewustzijn.

Leven en bewustzijn zijn nauw met elkaar verbonden. In een sutra uit een van de Upanishads staat het volgende:

*“Satta eva bodha, bodha eva” ca satta*

*Alles wat bestaat is intelligent,  
En juist omdat het intelligent is bestaat het.*

Werkelijk alles wat we maar kunnen waarnemen hier op aarde, of het nu om een dier, ding of mens gaat, is een vorm van verstoffelijkt bewustzijn. Alles is zichtbaar in de drie-eenheid van wording, instandhouding en vernietiging, dat is het scheppingsproces. Het is de grote kringloop. Zo bewegen de werelddelen zich langzaam ten opzichte van elkaar, de continentale platen schuiven over de oceaانبodem, en zo wordt alle afval onder de aardkorst geperst en in het hete magma omgevormd tot elementaire stof, dat later door vulkanisme weer aan de oppervlakte kan komen.

Er is op aarde een wisselwerking tussen organismen, continenten, seizoenen en planeten, en allemaal zijn ze op een bepaalde manier levend en hebben een vorm van bewustzijn.<sup>XXI</sup>

Bewustzijn is dus niet iets dat uitsluitend voorkomt in de hersenen van de mens. Dat bewustzijn er ook is buiten de hersenen van de mens, hoor je ook terug in de verhalen van mensen met een BDE.

Wat betreft de lichaamsbeleving is er het besef dat er bewustzijn bestaat buiten het lichaam om en dat er leven is na de dood: Bij de buiten lichamelijke ervaring, heeft de BDE-er ondervonden dat het bewustzijn de lineaire tijdsbeleving kan overstijgen. De eeuwigheid blijkt een zijnstoestand te zijn die je bewust kunt ervaren. Er is het inzicht gekomen dat het bewustzijn tijdens een BLE niet gebonden is aan tijd en plaats. Er blijkt een andere dimensie te zijn, buiten tijd en ruimte, waarin God bestaat en Licht en Onvoorwaardelijke Liefde is. Een staat van Zijn.

De BDE-er heeft ervaren dat het bewustzijn in staat is met het universele bewustzijn te versmelten. Kennen, weten en zijn versmelten tot een waarheid, een eenheidsbeleving.

## 6. Conclusie (of liever: uit dat vloeit voort)

In mijn scriptie heb ik aan de hand van literatuuronderzoek gezocht naar overeenkomsten dan wel verschillen tussen een BDE en een Samādhi. Misschien dat de weg van yoga en meditatie de BDE-er tot steun kan zijn bij het verwerken van zijn BDE.

In de voorgaande hoofdstukken heb ik getracht dat zo goed mogelijk uiteen te zetten. Ik ben er mij terdege van bewust dat ik me met dit onderwerp, heb begeven op een gebied dat niet tastbaar is, en moeilijk bewijsbaar is. Het bevindt zich op de grens van materie en niet-materie. Daarom heb ik moeite met het woord conclusie bij dit onderwerp. Op basis van het waargenome, zowel in BDE- en als in beschrijvingen over Samādhi zie ik het als uit dat vloeit voort het volgende:

Zowel bij de BDE-er als bij de mediterende openbaart zich het schouwende zelf, met dit verschil, dat de BDE-er zich buiten het lichaam bevindt, in een andere, hogere bewustzijnsdimensie, terwijl de persoon die mediteert nog steeds over een goed functionerend lichaam beschikt, maar door oefening de geest stil heeft gemaakt en op die manier in contact kan komen met een hoger bewustzijnsniveau.

Ook op dit hoger bewustzijnsniveau is er sprake van overeenkomst tussen de mediterende en de BDE-er; op dit niveau is er een weten dat niet door redenatie gevormd is door de yogin. De BDE-er spreekt ook over een Algeheel Weten, een weten dat niet door redenatie tot hem komt.

Dat de mediterende een goed contact blijft houden met de aarde enerzijds, en vanuit deze basis komt tot een hoger bewustzijn, geeft hem het grote voordeel dat hij zijn stabiliteit, zijn contact met de aardse werkelijkheid behoudt. Dat kost de yogabeoefenaar wel jaren van oefening en volharding in zijn discipline. Dit in tegenstelling tot de bijna-doodervaarder bij wie alle contact met aarde verbroken is geweest, plotseling van het ene op het andere moment in die hogere bewustzijnstoestand is, en daardoor dikwijls jaren nodig heeft om dat contact met de aarde te herstellen.

Van enkele mensen met een BDE heb ik vernomen dat yoga en meditatie inderdaad tot steun bleek te zijn bij de verwerking van de BDE. Op die manier kan er een helingsproces op gang worden gebracht, mits de persoon in kwestie er open voor staat.

Yoga en meditatie heeft mijzelf enorm geholpen om mijn BLE een plek te geven. Het schrijven van de scriptie over dit onderwerp heeft veel helderheid gegeven. Mogelijk start ik in de toekomst een yoga en meditatie groep op voor mensen met een BDE/BLE.

Vooralsnog lijkt het me goed om het een tijd te laten rusten, te laten bezinken. Gevoelsmatig heb ik met de scriptie mijn BLE afgesloten, en dat voelt goed.

## 7. Persoonlijk naschrift

De onsterfelijke jongen

*Ik zeg u, de dood bestaat niet  
 Dat de dood nalatigheid is  
 Onwetendheid en waakzaamheid is onsterfelijkheid  
 De dood is als een tijger die hurkt in het struikgewas  
 Maar de dood kan een man niet verslinden  
 die het stof van zich schudt  
 De dood staat machteloos tegenover de eeuwigheid  
 De wind, het leven stromen voort uit het oneindige  
 De maan drinkt de levensadem  
 De zon drinkt de maanden,  
 het oneindige drinkt de zon  
 De wijze stijgt op tussen de werelden  
 Als zijn lichaam vernietigd is  
 Er geen spoor meer van over is  
 Dan is de dood zelf vernietigd  
 En beziet hij de oneindigheid.*

Yoga betekent dat je het pad van onwetendheid verlaat. Langzaam maar zeker begin je te zien. Je krijgt inzicht, je ziet wat werkelijk is. Zo nu en dan word je getroffen door een ogenblik van helderheid tijdens een yoga oefening of in meditatie, of op andere wijze. Het zijn momenten van wijsheid die tot je komen, je geschonken worden als het ware.

Het zijn momenten die je koestert en diep van binnen beleeft en ervaart. Yoga is een weg, het pad met veel ruimte en zonder oordeel of veroordeling. Het vraagt om toewijding, discipline en geduld. Het is een bijzondere manier waarop je zoekt naar het alomvattende hogere goddelijk bewustzijn.

Een BDE is een andere, meestal onvrijwillige, vorm die leidt tot het goddelijk bewustzijn.

“...Alles zit in onszelf! Een BDE is geen wondermiddel, benadrukt ze. Net als mediteren, verwonderen en liefhebben is een bijna-doodervaring een werkwoord. Je hebt blijkbaar een heel leven nodig om in de realiteit te blijven staan die elke dualiteit overstijgt, in plaats van je steeds weer te identificeren met de vaak zeer desastreuze spelletjes die we hier op aarde spelen”.<sup>XXII</sup>

Niet alleen de weg van yoga of een BDE brengen je tot een staat van hoger bewustzijn. Ook diepe, religieuze devotie, werkelijke overgave aan het goddelijke, het alomvattende, en dan doet het er niet toe welk geloof je aanhangt of niet, kunnen je die momenten brengen. Met dit verschil, dat helaas veel geloofsovertuigingen dwaze fixaties hebben, welke grote hindernissen kunnen zijn op de weg van de gelovige waardoor hij teleurgesteld afhaakt.

Het lijkt erop dat we af en toe een glimp mogen opvangen, en daar blijft het bij. Als je woorden wilt geven aan het onuitsprekelijke lukt het vaak niet, of maar ten dele. Alsof woorden, het denken, hoe fijnstoffelijk ook, toch van een verdichting van materie zijn die dat belemmeren. Woorden staan dan als het ware op dat omslagpunt van niet materie naar materie toe, op de drempel.

Blijkbaar hebben wij ons stoffelijk lichaam nodig om iets te leren; hebben we een vergankelijk lichaam nodig om ons bewust te worden van iets diep in onszelf dat onvergankelijk is. Hierin ligt de zin van het bestaan.

Geboorte, instandhouding en sterven zijn een heel natuurlijk proces, een cyclus die alsmaar doorgaat, het is het leven waarin je kunt ervaren. Het is een drie-eenheid. Het is zo mooi dat je die drie-eenheid telkens weer ziet; het is er in de drie guna's, tamas, rajas en sattva. Je vindt het terug in de vorm van vata/pitta/kapha, in je consistutie-type. En in de christelijke leer is er de drie-eenheid in de vorm van de Vader, de Zoon en de Heilige geest.

Het is er ook in de meditatie: er is de persoon, die mediteert, er is het voorwerp waarop hij mediteert en er is de waarnemer, de stille toeschouwer.

En zo bevond ik me in een drie-eenheid tijdens mijn uittredingservaring, als een stip, stil, temidden van een grijs/zilverachtige driehoek van, ik noem het "trillings-energie".

Kennelijk ligt het geheim, het mysterie, het goddelijk intelligente van al wat is besloten in een *Drie-eenheid van al wat is*.

## Noten

---

- I Lommel, P. van, (2007) Eindeloos bewustzijn, p. 45  
II Opdebeeck, A., (2001), Bijna dood, p. 142  
III Lommel, P. van, (2007), Eindeloos bewustzijn, p. 99  
IV Lommel, P. van, (2007) Eindeloos bewustzijn, p. 45  
V Lommel, P. van, (2007) Eindeloos bewustzijn, p. 45  
VI Stichting Merkawah, (2008), Tijdschrift 19(2), Terugkeer, p. 30  
VII Klein, T., (2004) de Kiem, p. 132  
VIII Lommel, P. van, (2007) Eindeloos bewustzijn, p. 59  
IX Lommel, P. van, (2007) Eindeloos bewustzijn, p. 62  
X Lommel, P. van, (2007) Eindeloos bewustzijn, p. 63  
XI Dijkstra, J., (1980) Zien door Yoga.  
XII Dijkstra, J., (1980) Zien door Yoga.  
XIII Stichting Merkawah, (2008), Tijdschrift 19(2), Terugkeer, p. 30  
XIV Dijkstra, J., (1980) Zien door Yoga, p. 119, 120.  
XV Plenckers, J.L. van, (2002) Yogavidyā Chakravidyā, Bilthoven, Saswitha Stichting voor Yoga en Wijsbegeerte, Concentratie, Meditatie, Contemplatie blz 20  
XVI Klein, T., (2004) de Kiem, p. 166  
XVII Lommel, P. van, (2007) Eindeloos bewustzijn, p. 59  
XVIII Lommel, P. van, (2007) Eindeloos bewustzijn, p. 190  
XIX Lommel, P. van, (2007) Eindeloos bewustzijn, p. 162,163  
XX Lommel, P. van, (2007) Eindeloos bewustzijn, p. 190  
XXI Plenckers, J.L. van, (2002) Yogavidyā Chakravidyā p. 16, 17.  
XXII Stichting Merkawah, (2008), Tijdschrift 19(2), Terugkeer p. 61



## Literatuurlijst

- Balsekar,R.S.(1992), Bewustzijn spreekt, *Haarlem, Altamira-Becht*
- Coppes,B.(2006), Bijna Dood Ervaringen en de zoektocht naar het licht, *Soesterberg, Aspect*
- Dijkstra,J.(1980), Zien door Yoga, *Haarlem, de Toorts*
- Johari,H.(1992), Adem en bewust-zijn, *Deventer, Ankh-Hermes*
- Klitsie, H.(2005), Moeder India, *Haarlem, Altamira-Becht*
- Lommel van,P.(2007), Eindeloos bewustzijn, *Kampen, Ten Have*
- Opdebeeck,A.(2001), Bijna dood, *Tielt, Lannoo*
- Plenckers, J.L. (2002), Yogavidyā Chakravidyā, *Bilthoven, Saswitha stichting voor Yoga en Wijsbegeerte*
- Scheepers, A.(2004), De Yoga-sutra's van Patañjali, *Amsterdam, Olive Press*
- Taimni,I.K. (1975) De Yoga Sutra's van Patañjali, *Amsterdam, Theosofische Vereniging in Nederland*
- Vledder van,W.H. (2000) Het mysterie van het Zelf, *Deventer, Ankh-Hermes*
- Rivas,T (2008) Terugkeer, tijdschrift stichting Merkawah, *Ermelo, Merkawah*
- Swami Vivekananda,(2000), Karma-,bhakti-,jnana- en raja-yoga, *Deventer Ankh-Hermes*