



De dood brengt het leven in beeld

Betty Bland

Betty Bland was president van de Theosophical Society in America en is bestuurslid van de Theosophical Order of Service en het Theosophical Book Gift Institute.

Zij is een actieve werker sinds zij in 1970 toetrad tot de TS. De nadruk van haar werk ligt op de praktische toepassing van theosofische principes.

Waarom zijn we zo gefascineerd door bijna-dood-ervaringen (BDE)? Zij zijn zeker een curiositeit en iets buiten de normale ervaringen, maar het schijnt meer dan dat te zijn. Ervaringen buiten het lichaam, voorgevoelens en andere psychische ervaringen komen veel voor, maar zij hebben niet de algemene bekendheid van de BDE; er bestaan niet zoveel bestsellers of lezingen over de andere soorten fenomenen. Hoe dan ook, de dood schijnt onze aandacht te trekken omdat we allemaal die richting op gaan. Bovendien geeft de BDE belangrijke sleutels voor de basisvragen van het leven, hoewel verslagen over BDE in detail zozeer verschillen dat we geen helder beeld kunnen krijgen. Waarom ben ik hier? Wat is mijn doel? Word ik veroordeeld voor vroegere fouten? Zijn mijn geliefden voor altijd voor mij verloren?

Onze relatie met de dood bepaalt voor ons het doel van het leven. Als er geen bestaan na het graf bestaat, zijn we eerder geneigd om 'te eten, te drinken en blij te zijn' (to eat, drink and be merry). Als ons bewustzijn echter zonder het fysieke lichaam verder gaat, dan zouden we belangrijke consequenties kunnen verwachten na dit aardse verblijf. Religieuze tradities kunnen ons alles vertellen, van gaan naar dat grote jachtveld in de hemel, tot het voor alle eeuwigheid geworpen worden in de gloeiende vijvers van de hel. De implicaties van ons overlijden kunnen ons hoog opheffen of in een diepe put werpen.

In de boeddhistische traditie is de voorbereiding op het moment van sterven een belangrijke oefening. Gedurende enige tijd visualiseert de beoefenaar zijn of haar dood met alles eromheen – begrafenissen, verval, vergankelijkheid. Terwijl dit in onze westerse oren morbide klinkt, kan deze oefening veel doen om de grondvesten van ons hebberige en door verlangen beheerste ego te doen trillen. Zo wordt een opening in de ziel gecreëerd voor een voller, leven met minder knellende gehechtheden.

Erkenning van bewustzijn buiten het fysieke lichaam kan ons enige troost bieden en zelfs hoop. Deze erkenning zou het resultaat kunnen zijn van een BDE, zoals ik had tijdens intensieve meditatieoefeningen en zelfs met het spontaan meemaken ervan. Theoretisch weten we dat we meer zijn dan dit lichaam, maar - zoals met veel intellectuele concepten - dit dringt niet noodzakelijk door tot onze innerlijke overtuigingen. Ik zou het kunnen vergelijken met mijn gevoelens over bungee-jumping. Ik zie beelden van tal van mensen die het hebben gedaan en ik zie dat het springmechanisme veilig lijkt, maar ik wil mij er niet aan toevertrouwen; voor mij blijft het een theorie die mijn diepste innerlijk niet bereikt. Ik zal mijn daden niet veranderen, alleen maar omdat ik denk dat het wel in orde zal zijn; ik zal dat tuigje niet omdoen en over de rand van de afgrond stappen.

In onze innerlijke wereld is het afstand doen van onze gedachtepatronen de afgrond waarin we waarschijnlijk niet graag willen stappen. Dit zijn de patronen of vibraties die ons persoonlijke zelf maken met al zijn conditionering, angsten en gehechtheden. In *De Yoga Sutra's* zegt Patañjali dat we, om met yoga te kunnen beginnen, zouden moeten werken aan het tot rust brengen van deze vibraties van bijvoorbeeld verlangen, innerlijke onrust, om in contact te kunnen komen met heilzamere, harmonieuzere energieën.

Een absolute zekerheid over ons bestaan na deze dimensie, hoe dan ook verworven, zal ons gehele wereldbeeld beïnvloeden. Dan weten we zeker dat we meer zijn dan het lichaam. De BDE gaat echter verder dan dit. De uitzonderlijke waarde van de BDE is dat de overgrote meerderheid van de gevallen doordrenkt was met een liefdevolle atmosfeer, met mededogende wezens, met de verzekering van geen veroordeling voor misdaden, met een gevoel van doelgerichtheid en met een altruïstische opdracht. Na een dergelijke ervaring worden prioriteiten omgewisseld. Wat belangrijk had geleken in de fysieke wereld wordt minder belangrijk, en spirituele waarden krijgen meer gewicht. Hoewel de lagere persoonlijkheid nog steeds aanwezig is, breidt bewustzijn zich uit en sluit een alomvattende onderlinge verbondenheid in, een gevoel van verantwoordelijkheid voor het pad dat men heeft betreden, een breder tijdsperspectief en een vriendelijk, geduldig optimisme.

Wat kan een mens beter ontvangen dan het besef in zijn geheel deel uit te maken van het grotere Al? Deze realisatie omvat een gevoel van verbondenheid, liefde, mededogen, en hoe je het verder ook wilt noemen. De daaruit voortvloeiende inspiratie en vreugdevolle erkenning van de waarde van het leven drijft iemand op natuurlijke wijze tot altruïsme in al zijn vormen. In de erkenning van onze verbondenheid met het geheel ligt een gevoel van opdracht of pelgrimstocht. Als iemand de glans van de schoonheid van de ziel heeft ervaren wordt hij naar dat licht getrokken. Natuurlijk is deze reis moeilijk, maar een voldoening van de ziel komt tot stand als men de moeilijkheden aanpakt, vergelijkbaar met het genoeg

dat een atleet ervaart bij het ontwikkelen van krachten en vaardigheden.

Met deze inspanning komt een breder tijdsgevoel. Als men het pad bewandelt, ziet men steeds verdere uitzichten. Het doel is zo veraf dat het onbereikbaar kan lijken; maar de blijdschap deel te hebben in het grotere geheel brengt iemand vooruit. De paradox ontstaat dat ieder detail van het allergrootste belang is, maar dat alles luchtig kan worden opgevat en dat niets op dat moment van werkelijk belang is. Er heerst het gevoel dat we door de klaslokalen van het leven gaan, maar dat we andere klassen en andere mogelijkheden hebben om fouten te herstellen en taken af te ronden. Bezien met de zogenaamde '100-jaren regel' verdwijnen veel moeilijkheden in het niets. Door iedere crisis door een tijd-lens van honderd jaar in de toekomst te bekijken, wordt namelijk een breder perspectief verkregen.

Deze effecten van een BDE lopen parallel met de drie grondstellingen van immanentie, periodiciteit en transcendentie zoals door mevrouw H.P. Blavatsky in *De Geheime Leer* naar voren gebracht:

1. intelligente, onderling verbonden eenheid
2. uitgestrekte tijdscycli en
3. de individuele pelgrimstocht en eigen verantwoordelijkheid.

De universaliteit van deze grondstellingen is opvallend, of deze nu voortkomen uit aloude mystieke leringen zoals genoemd in *De Geheime Leer* of uit verslagen van BDE. Iedere bron bevestigt de andere en biedt ons hoopvolle mijlpalen onderweg. Deze wederzijdse versterking zou minstens hoop kunnen geven zoals in I Korintiërs 15:54: *De dood is opgeslokt en overwonnen*, en het graf is niet langer een angstbeeld. Door volledig begrip kunnen we de doodsangsten kalmeren, hoewel ik eerlijk moet toegeven, zoals Woody Allen ooit zei: *Ik vind het niet erg om te sterven, ik wil er alleen niet bij zijn als het gebeurt*. De vele verslagen van BDE geven echter de verzekering dat men voorbij onbehagen naar een glorie reist die het wachten waard is.

Verslagen van BDE zijn een geschenk voor ons. Ze bemoedigen ons dat we in een welwillend universum leven, met mededogen en een doel. Bovendien moedigt contemplatie over de dood ons aan om onze kleine persoonlijke zorgen achter ons te laten, met andere woorden: door het zelf te laten sterven kunnen we wellicht het leven vollediger in al zijn overvloed ervaren.

Uit: *TheoSophia* (New Zealand, 2015) en *Theosophy Forward* (2015)
Vertaling: S.C.