

Bewustzijn voorbij de grenzen

bijna-doodervaringen in perspectief, deel 2

– Peter J. Smit

‘Eindeloos Bewustzijn’ is de titel van het boek van Pim van Lommel over bijna-doodervaringen (BDE). De Vrije Universiteit te Amsterdam wijdde er op 28 februari 2009 een conferentie aan die inging op de verhouding tussen bewustzijn en materie en de rol die de hersenen daar wel of niet in spelen. Van Lommel’s inzichten raken nauw aan theosofische leringen omtrent bewustzijn en dood. De Oude Wijsheid blijkt altijd weer een nieuwe vorm te kunnen vinden. Dat kwam ook naar voren bij de bijdragen van anderen dan Van Lommel op het congres. In dit artikel kijken we naar de bijdragen van huisarts Arie Bos en van de priester Bastiaan Baan.

Peter J. Smit is lid van de TVN sinds oktober 2005 en lid van de redactie van *Theosofia* sinds de zomer van 2008.



Film: BDE bij kinderen

Na de lezing van Van Bommel toonde hij een indrukwekkende korte film over kinderen die een BDE hadden meegemaakt en daarover vertelden. Het was ontroerend om te zien hoe de kinderen, soms zoekend naar woorden, ook zochten naar de betekenis van wat zij hadden meegemaakt. Vanuit hun ervaringen kwamen zij op ‘verklaringen’ of implicaties van hun ervaringen. De verschillende religieuze achtergronden van de kinderen (moslim, christelijk, atheïstisch) maakte daarbij niet veel uit. Deze kinderen bleken aan hun BDE het besef te hebben overgehouden dat er meer is dan een fysieke werkelijkheid. Sommige kinderen beschreven het als een ‘geestelijke wereld’. Andere kinderen beschreven het meer als een ‘van buiten de aarde weer naar de aarde terugkeren’. Een enkeling sprak duidelijk over meerdere levens.

Arie Bos: verhouding tussen hersenen en bewustzijn

Na de pauze bezocht ik de workshop van de Amsterdamse antroposofische huisarts Arie Bos. Bos schreef het indrukwekkende boek *“Hoe de stof de geest kreeg, de evolutie van het ik”*, een boek waarvoor Van Lommel overigens een voorwoord schreef. Het is in *Theosofia* van februari 2009 besproken.

Bos bracht zijn publiek kort in herinnering dat er nogal wat BDE's beschreven zijn terwijl het EEG van die persoon vlak was. Dat wil zeggen dat er geen activiteit meer is aan te tonen in de hersenschors. Toch beschrijven degenen die BDE's hebben gehad achteraf bewuste ervaringen die plaats moeten hebben gehad in juist die tijd. Bos ging daarop in het kort in op de bouw en de functies van de hersencentra. Daarbij is de hippocampus van groot belang, een relatief oud deel in de hersenontwikkeling bij de mens. De hippocampus wordt geacht een centrale rol te spelen in het klaar maken van informatie voor opslag in het geheugen. Toch is er op zijn minst één voorbeeld van een BDE beschreven (bij

Pam Reynolds) waarbij we heel zeker weten dat die hippocampus niet functioneerde. Pam Reynolds kon echter toch een BDE navertellen met gebeurtenissen die plaatsvonden midden in haar operatie. Hoe kan dit in haar geheugen zijn terechtgekomen? Vanuit deze vraag ging Bos naar de vraag over de rol van hersenen bij spirituele ervaringen.

Rol hersenen bij spirituele ervaringen

Bos grenst spirituele ervaringen af van het gewone bewustzijn. In dat bewustzijn is altijd sprake van een lineair denken: we denken niet veel dingen tegelijk, maar moeten alles na elkaar, in de tijd, op een rijtje zetten, lineair dus.

We spreken ook lineair: woord na woord en de meeste informatiedragers (boeken, films en elektronica) bevatten lineaire informatie. In de dagelijkse werkelijkheid gebeuren processen echter vaak niet netjes na elkaar, maar tegelijkertijd. In de wetenschap halen we die gebeurtenissen uit elkaar en bestuderen we ze als losse processen die lineair verlopen, waardoor we oorzaak en gevolg kunnen onderscheiden. Als



je logica en causaliteit wilt ontdekken, kun je niet anders dan zo tewerk gaan. Alleen is het niet zo dat we daarmee de natuur en de werkelijkheid volkomen en volledig recht doen. Dan leggen we onze beperkingen als het ware op aan de natuur, de natuur die zich in gehelen, holistisch, aan ons voordoet. Het lineaire hersenbewustzijn legt dus beperkingen op aan de waarnemingen om ons heen. Wanneer je nu getuigenissen van spirituele ervaringen bestudeert, bijvoorbeeld de 'unio mystica'-ervaringen (mystieke ervaring van versmeltende eenwording met de hoogste werkelijkheid) van mystici, dan valt op dat die ervaringen vaak als een overweldigend simultaan bestaan van alles overziende inzichten wordt beschreven: "Opeens begreep ik hoe de wereld in elkaar zit, ondervond ik alles als eenheid, als licht en liefde". Mensen met BDE's spreken ook vaak in dit soort van zinnen. Dit 'simultane' karakter van het bewustzijn is er de reden van dat dergelijke ervaringen vaak niet bevredigend kunnen worden geformuleerd. In die zin is een BDE een onbeholpen verslag van iets waarvoor geen woorden zijn. Dat geldt dus ook voor spirituele ervaringen. Dit soort ervaringen heeft vaak een talent tot gevolg om dingen te weten die je logischerwijze niet zou kunnen weten: helderziendheid of intuïtie, een soort van weten waar geen lineair denken aan vooraf gaat. Bos gaf daarop een aantal voorbeelden van goed gedocumenteerde gevallen waarin kennis niet op een normale (lineaire) manier lijkt te zijn verkregen (zoals mensen die uit het hoofd onwaarschijnlijke wiskundige prestaties leveren; mensen zonder piano-opleiding die, na één keer een ingewikkeld muziekstuk te hebben gehoord, het op een piano kunnen repro-

duceren; een rekenaar die sommen als veelkleurige landschappen ziet, met de uitkomst als een gekleurde heuvel waarvan hij de waarde onmiddellijk weet, hij rekent dus niet, maar de uitkomst wordt hem 'geschonken'; mensen die, soms jaren tevoren, in een gedicht beschrijven wat er met hun – soms nog niet eens geboren – kind zal gebeuren; personen die over de omstandigheden van hun eigen dood verhalen; componisten die hun meesterwerken als één geheel hoorden en 'het alleen maar hoefden op te schrijven'). Ook bepaalde wetenschappelijke ontdekkingen kunnen zo tot stand komen, op een moment dat de wetenschapper er met zijn (lineaire) hoofd niet helemaal bij is, bijvoorbeeld tijdens het dommelen bij een kachel. Descartes vond zo zijn 'wetenschappelijke methode' en Mendelejev het periodiek systeem. In al die gevallen kregen zij die bewustzijnsinhouden niet in doordachte stappen, maar in één keer als een geheel door.

Verhoogd bewustzijn

Er zijn beschrijvingen van verhoogd bewustzijn waarin wel degelijk allerlei gedachten naast elkaar en tegelijkertijd worden ervaren, zoals bijvoorbeeld het zogenaamde levenspanorama dat mensen met een BDE soms rapporteren. Als je de BDE's in je beschouwingen betreft, wordt duidelijk dat de fysieke hersenen gedurende die ervaring in elk geval zwaar gehandicapt zijn: ze krijgen te weinig zuurstof en kunnen geen activiteiten meer ontplooiën. Veel mensen die een BDE hadden blijken dingen te weten die ze niet zouden kunnen weten, of het nu gaat om de gebeurtenissen om hen heen tijdens hun coma, ontdekkingen van familiegeheimen of een 'voorschouw' op din-

gen die nog moeten gebeuren. Het lijkt haast of 'normaal, gezond en wakker' functionerende hersenen het krijgen van dit soort ervaringen in de weg staat.

Andere bewustzijnstoestanden waar bij de linker hersenhelft (waar ons lineaire denken zetelt) veel minder wordt aangesproken dan de rechter hersenhelft, treden op bij intensieve meditatie, intensief gebed en bij mystieke ervaringen. Bos beschreef daarop het onderzoek van de Canadese neurowetenschapper Mario Beauregard die karmelietessen, die ooit een mystieke ervaring (unio mystica) hadden meegemaakt tijdens hun contemplatie of gebed, met hersenscans heeft onderzocht. Die unio mystica heeft veel weg van de ervaringen die sommige BDE-ers ook meldden: een gevoel van opgenomen zijn in een alomvattende belangeloze liefde en eenheid met het universum of met God. De nonnen hadden hem gewaarschuwd dat zo'n ervaring een vorm van 'genade' is die niet zomaar kan worden opgeroepen. Allereerst vroeg hij hun (als controle-situatie) om een willekeurig moment uit hun leven op te roepen. Daarna vroeg hij de nonnen om het gevoel van het moment dat zij een unio mystica meemaakten zo levendig mogelijk op te roepen. Naderhand meldden de meesten dat ze de werkelijke unio mystica nogmaals hadden beleefd. In dat laatste geval vond Beauregard – in tegenstelling tot de controlesituatie – verhoogde activiteit in de meeste centra van de rechter hersenhelft.

De hersenen als filter?

Welke rol spelen de twee hersenhelften in ons bewustzijn? Jill Bolte Taylor is een hersenwetenschapper aan de universiteit van Indiana in de Verenig-

de Staten. Zij kreeg ooit zelf een be-roerte: geruime tijd viel haar linker hersenhelft uit door een hersenbloeding. Zij kon tijdens de vier uur dat die gebeurtenis duurde, dankzij haar medische kennis, precies volgen tot hoever de uitval voerde. Zij merkte, toen ze begreep dat zij om hulp moest bellen, dat ze gedachten en telefoonnummers niet meer kon verwoorden. Tegelijk merkte ze dat haar innerlijke dialoog, het innerlijke gesprek, stopte. Wat zij vervolgens ondervond lijkt gek genoeg precies op de unio mystica zoals die net omschreven werd. In het algemeen is de linker hersenhelft bij mensen dominant: vaak is deze groter en de meeste mensen zijn rechtshandig. De linker hersenhelft verzorgt, zoals bekend, de rechter lichaams helft. De hersenbloeding van Jill strekte zich gelukkig niet uit tot het frontale gebied dat zich onmiddellijk achter het voorhoofd bevindt. Dat gebied regelt de controle op motivatie, denken en gedrag en remt onze impulsiviteit. De linker hersenhelft is vooral betrokken bij bewustzijn dat onder woorden gebracht kan worden, zoals gedachten over verleden en toekomst. Onze innerlijke dialoog, die zolang we wakker zijn nooit lijkt te stoppen, hebben we aan deze hersenhelft te danken: het categoriseert en onderscheidt onze begrippen en gedachten. We danken er onze wetenschap aan, de kennis die we kunnen verwerven door logisch redeneren. De rechter hersenhelft is betrokken bij de waarneming van ruimte en het bewustzijn van het 'nu'. Het levert geen bijdrage aan het onderscheiden van dingen en het levert een bijdrage aan het gevoel dat alles verbonden is als een groot geheel. Voor creativiteit gebruiken we waarschijnlijk de rechter hersenhelft.

BDE's suggereren dat we deel kunnen hebben aan een veel groter bewustzijn dan we gewoonlijk hebben, op voorwaarde dat de hersenen niet of nauwelijks meer functioneren. Het lijkt dus of de hersenen normaliter een belemmering opwerpen voor dit soort van ervaringen. Anderzijds hebben we de hersenen nodig om deze kennis te kunnen verwoorden. Mensen met uitstekend functionerende hersenen kunnen ook deel hebben aan dat grotere bewustzijn, zoals bijvoorbeeld de hierboven beschreven karmelietessen van Beaugard.

Spirituele implicaties

Jill Bolte Taylor is hersteld. Dat duurde acht jaar. Na tien jaar kon zij erover schrijven (haar boek heet *'A stroke of Insight'*, het is vertaald als *'Onverwacht Inzicht'*, Utrecht/Antwerpen, 2008). Ze beschikt nu weer over de functies van haar linker hersenhelft, wat een gemengd genoeg blijkt te zijn. Sindsdien weet ze namelijk ook weer wat negativiteit is, hoe zij super-kritisch over mensen en over zichzelf kan oordelen. Nu zij heeft ervaren welke rol haar linker hersenhelft daarin speelt, heeft ze zichzelf geleerd om, zoals ze dat noemt 'op haar rechter hersenhelft te focussen'. Hoe doet ze dat? Door haar innerlijke dialoog, waarin ook haar te kritische oordelen en andere vormen van negativiteit worden uitgespeeld, stil te leggen. Dat doet zij door innerlijke stilte te zijn, of zich juist te concentreren op een gedachte, een klank, een zin, een beeld, wat dan ook. Dan komt ze weer in staat van éénheid met het universum. Zonder het maken van onderscheid is er geen negativiteit, maar alleen verbondenheid en liefde. Zij heeft gemerkt dat dan ook haar intuïtieve vermogens de kans krijgen,

die vermogens die voorbij de logica gaan.

Het alomvattende bewustzijn, de geestelijke wereld, spreekt wel degelijk voortdurend tot ons. We horen dat niet omdat we niet luisteren, we praten er met onze innerlijke dialoog steeds doorheen. Je kunt het vergelijken met de zon: die schijnt altijd, maar ons dagelijks kletsende bewustzijn schuift er als een wolk voor.

De technieken om de innerlijke dialoog stil te leggen zijn herkenbaar. Verschillende meditatiemethoden maken daar al sinds jaar en dag gebruik van, sommige door stil te zijn, andere door concentratie.

De conclusie dat spirituele ervaringen 'veroorzaakt' worden door de rechter hersenhelft is echter te kort door de bocht. Hoe zou de rechter hersenhelft bijvoorbeeld dingen kunnen weten die het niet kan weten? Er is voldoende reden om te veronderstellen dat de relatie tussen hersenen en bewustzijn minder eenvoudig is dan in de neurowetenschappen wordt gedacht. Er zijn hersenonderzoekers die veronderstellen dat het gezamenlijke elektrische en magnetische veld rond de hersenen een rol speelt als 'informatieveld'. Het hart kent ook zo'n veld en dat is meetbaar in het hele lichaam. Elke cel blijkt ook een veld te bezitten. Het hele lichaam heeft kortom een veld dat bestaat uit fotonen (lichtdeeltjes met elektromagnetische straling) en biofotonen (lichtdeeltjes die door gezond weefsel worden uitgestraald), een dynamisch veld dat alle dynamische informatie van een levend organisme bevat. Dit veld verdwijnt uiteindelijk bij de dood, het lost op. Als we nu eens aannemen dat dit informatieveld ook de geheugeninhoud bevat, in plaats van dat dat alleen in de fy-

sieke hersenen wordt opgeslagen, dan kunnen we vermoeden dat dit veld bij een BDE zijn vaste verbinding met het lichaam even verliest, maar bij een BDE is dit niet definitief, want het komt kennelijk weer terug wanneer iemand bijkomt uit een BDE. Wanneer dat veld kennelijk wél verbonden bleef met het bewustzijn tijdens de BDE, dus in de staat dat het bewustzijn kennelijk niet meer met het lichaam was verbonden, kunnen de ervaringen die in die toestand werden opgedaan zonder tussenkomst van hersenen (en de hippocampus) in het geheugen terecht komen.

Beide hersenhelften zijn nodig

Zit het kritische bewustzijn van de linker hersenhelft ons in de weg? Zonder dit bewustzijn was er nooit sprake geweest van een menselijke cultuur of wetenschap, al is het wel mogelijk dat tijdens het begin ervan – tijdens de steentijd – de taal, en dus de linker hersenhelft, nog niet zo'n grote rol speelde. De mens moest het toen vooral nog van de rechter hemisfeer hebben. De ontwikkeling van die hersenhelft wordt gedemonstreerd door het onbegrijpelijk hoge niveau van de grotschilderingen in Altamira en Lascaux. Die schilderingen laten niet zozeer de details alswel, het wezen van de afgebeelde dieren zien. De eerste menselijke kennisverwerving was dus hoogstwaarschijnlijk intuïtief. Dat is ook de manier waarop kinderen leren, en in geen enkele levensfase wordt zoveel geleerd als in de kindertijd. Dat gebeurt zonder noemenswaardige taal, zonder enig besef van logica en zonder kritisch vermogen. De eerste mensen hadden waarschijnlijk een bewustzijn dat we nu 'helderziend' zouden noemen, maar dat soort helderziendheid is

passé. Onze hersenen zitten nu anders in elkaar. Wanneer we onze intuïtieve kennis willen leren vergroten, kunnen we niet om onze linker hersenhelft heen. We willen nu begrijpen wat er gebeurt, het op kunnen schrijven en lezen.

Bastiaan Baan: Belevissen met bestervissen

De laatste spreker op de conferentie was de geestelijke Bastiaan Baan, priester in de Christengemeenschap. Zijn voordracht was getiteld: *Belevissen met bestervissen. Dagelijks het sterven voorbereiden, hoe doe je dat?* Baan ontwikkelde zijn betoog op een bijna meditatieve wijze en daardoor was het een prachtig einde van deze conferentie.

Het levenseinde is vaak het medische 'stiefkindje'. Doodgaan is niet populair bij artsen, die zich nu eenmaal liever bezighouden met de levenden. Baan wees erop dat wij mensen ons collectief vastklampen aan het leven. Deze conferentie gaf echter alle gelegenheid om eens stil te staan bij wat sterven is, en dus ook bij wat leven is.

Het levenseinde is onvermijdbaar

Vroeg of laat zullen we allemaal sterven. Het klassieke verstopspelletje werkt dan niet meer, dat verstopspelletje dat er van uitgaat dat zolang 'ik er ben de dood er niet is'. Baan wees kort op het boek *Wat een onzin* van Herman de Regt en Hans Dooremalen die alles wat met BDE te maken heeft naar het rijk der hallucinaties verwijzen en een BDE serieus nemen als een 'echte' hallucinatie. Baan wees erop dat je met die 'wat een onzin' houding niet bij stervenden hoeft aan te komen. Stervenden leven vaak al in het besef van een andere werkelijkheid dan de fysiek



waarneembare en wetenschappelijke theorieën hebben weinig relevantie aan een sterfbed.

Uit de eerdere inhoud van het congres bleek al dat de ervaring van een patiënt die terugkeert van een BDE leert dat die ervaring veel werkelijker voelt dan de zogenaamde werkelijkheid.

Bij het begeleiden van stervenden is 'empathie' dan ook de eerste voorwaarde. Dat betekent niet dat je alles voor zoete koek hoeft aan te nemen, maar wel dat je als begeleider een onderzoekende houding kunt opbrengen, met onbevangenheid en onbevooroordeeldheid. Dat is overigens ook de enige echte grondhouding voor wetenschap: verwondering, vragen stellen met een open geest.

Leer te sterven

Van BDE's kwam Baan te spreken over vingeroefeningen voor het sterven. Daarbij gaat het niet alleen om belevenissen, maar ook om 'bestervenissen', niet alleen om levenskunst, maar ook om de kunst om te sterven. Dat we zullen sterven is een waarheid

als een koe. Hoe we zullen sterven, dat is de vraag. Er is een wereld van verschil tussen doodservaringen van bijvoorbeeld de apostel Paulus ('Ik sterf elke dag') en keizer Tiberius ('Ik voel mij elke dag meer te gronde gaan'). Al vervalt onze uiterlijke mens ook, dood en dood zijn niet hetzelfde. In de oudheid was de 'ars moriendi', de stervenskunst, een kunst die werd beoefend door de meest voortreffelijke denkers en wetenschappers van alle culturen, in het bijzonder bij de Griekse en Romeinse filosofen en later in het Europese humanisme.

Aan de hand van Seneca illustreerde Baan hoe aan het begin van onze jaartelling een nauwe verbinding werd gelegd tussen 'Mens durf te leven' (ars vivendi) en 'mens durf te sterven' (ars moriendi). Zijn motto was: je leeft slecht als je niet goed kunt sterven. Wat is nu die goede dood van Seneca? Als je scheepje averij heeft opgelopen (je ziek bent geworden of tegenslagen in het leven moet meemaken), met gescheurde zeilen en kapotte tuigage met kunst en vliegwerk op koers gehouden moet worden, dan gaat het om de echte stuurmanskunst in het leven. Het stuurmanswerk van het hogere Ik van de mens. We denken al te vaak dat we het leven in de hand hebben, maar het leven heeft ons in de hand. Het enige wat ik zelf in de hand kan nemen, is Ik-Zelf, maar dan wel met levenslang oefenen!

Plato noemde de filosofie al als de discipline die nadenkt over de dood en daar als het ware vingeroefeningen voor wil zijn. Seneca zei het zo: *Dat bewerkstelligt de filosofie: van aangezicht tot aangezicht met de dood blijmoedig te zijn; dapper en zonder angst in iedere toestand van het lichaam, hoewel het lichaam het begeeft.*

Baan herinnerde ons eraan hoe een discussie over of de menselijke geest onafhankelijk van het lichaam kan bestaan voor Seneca onzinnig zou zijn. De geest IS vrij van het lichaam. We hebben een lichaam, maar we zijn een bewustzijn. Seneca heeft een leven lang geoefend. In plaats van zich met zijn lichaam te vereenzelvigen, leerde hij lichaamsvrij te denken. Ook Erasmus was een vertegenwoordiger van deze levenslange ‘meditatio mortis’, dit leren sterven bij het leven. In vele godsdiensten, ook in de christelijke, is de voorbereiding op de dood, op het sterven, het hoogtepunt van het streven.

In de 20^e en hopelijk in de 21^e eeuw waren er denkers en schrijvers die tevens ‘doodskunstenaars’ waren. Een recente poging is te vinden in de roman van Sally Nicholls: *Als je onsterfelijk wordt*, een kinderboek over sterven van een kind waarin zij vraagt: “Waarom branden de mensen niet van nieuwsgierigheid om te weten hoe het is om te sterven?”. De psychiater Viktor Frankl, overlevende van de Shoah/Holocaust, probeerde te leven wat hij leerde. Het ging hem daarbij niet om theorievorming, maar om het winnen

van inzicht uit de confrontaties met de dood, op een plaats waar de dood alomtegenwoordig was. Frankl werd in het concentratiekamp alles afgenomen, behalve de laatste menselijke vrijheid, namelijk de vrijheid om zelf te besluiten hoe je je instelt: in de zinloosheid in staat te zijn om datgene wat je meemaakt zin te geven. Ook als iets geen zin heeft, kun je proberen om het zin te geven. Pijn is zinloos, lijden is zinloos, sterven is zinloos – totdat wij er zin aan géven.

De zoektocht naar zingeving is één van de beste vingeroefeningen voor het sterven.

Baan citeerde de woorden van een stokoude bekende, Lieve Lita!

Ook als een wens niet wordt vervuld

Heeft dat zijn diepste reden

Heb lief – en heb geduld

Wees met je lot in vrede

Totdat je op een nacht, misschien

De zin ervan kunt zien.

Baan eindigde zijn voordracht door ons aan te raden om (voor het te laat is!) zo spoedig mogelijk te beginnen: niet langer de dood negeren, maar de dood accepteren, de dood respecteren, sterven leren!

Wanneer het Zelf gevonden is,
wanneer een mens, hoe onvolmaakt ook, zijn
eenheid met het Hoogste beseft,
wanneer hij werkelijk de banden van het hart
begint te verbreken, dan gaat hij zich,
in zijn zoeken naar bevrijding,
richten op het welzijn van de wereld.

Annie Besant