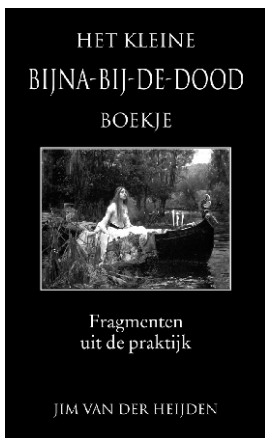


Uitstekend nieuw boekje over de BDE



Jim van der Heijden:
Het Kleine Bijna-(bij)-de-Dood Boekje;
Fragmenten uit de praktijk.
Verhalen en meningen over echter dan
echte belevenissen
Uitgave Elmar, februari 2010,
ISBN 978 90390 1990 4
Recensie: Rudolf H. Smit

Op één van de openingspagina's van dit boekje staat dat het is opgedragen "aan hen die terugkwamen, doordrongen van het bestaan van een echter dan echte andere wereld." Welnu, als er één boekje over de BDE is dat ik van harte wil aanbevelen aan belangstellenden, dan is het wel deze zeer recente uitgave die werd geschreven door Jim van der Heijden – BDE'r en medewerker van *Terugkeer*. Want wat is er zo bijzonder aan? De kern zit in de titel: het is een boekje van niet meer dan 80 pagina's, maar in dit beknopte verband zitten bijzonder veel feiten en inzichten verpakt. Hier is een wetenschappelijk geschoolde aan het woord, die de gegevenheden van de BDE op een rijtje zet en becommentarieert in klare taal en met kennis van zaken, zonder wijdlopieg te worden. Op zich is dat al voldoende, maar het boekje biedt een extra waarde in het gegeven dat Jim zelf een zeer diepgaande BDE had meegemaakt tijdens een levensbedreigende ziekte. Deze combinatie: ervaringsdeskundigheid en wetenschappelijke deskundigheid, is een zeldzaamheid waarmee we ons slechts gelukkig kunnen prijzen.

Twee delen
 Het boekje bestaat na een voorwoord uit twee delen. Het eerste deel behandelt de Praktijk met de volgende hoofdstukken: Ergens anders geweest, Van iedereen en alle tijden, Situatie en elementen, Verandering, Verwerking en hulp. Het tweede deel, Opvattingen, bevat de hoofdstukken Bijna-dooddoeners, Onderzoek, Bewustzijn, Werkelijkheid en Mensbeeld, en het boekje sluit met een Woord achteraf.

Twee delen

Het eerste hoofdstuk van Deel 1 bevat de verhalen, geheel of gedeeltelijk, van mensen die een BDE hebben ondergaan. Ook Jim zelf heeft een diepgaande BDE gehad en daarvan verhaalt hij eveneens, maar wel als de hekkensluiter van twaalf andere verhalen die allemaal (met toestemming van de betrokkenen) zijn overgenomen uit *Terugkeer*. Deze verhalen vertonen veel variatie waardoor de lezer een goede indruk krijgt van de vele vormen waarin de BDE zich kan voordoen. En dat is wel zo goed want inmiddels heeft zich bij het grote publiek het beeld postgevat dat een BDE alleen maar iets van doen heeft met tunnels en licht. Door deze verhalen wordt duidelijk dat een BDE wel iets meer is dan die twee termen, tunnel en licht, doen vermoeden. In de daarop volgende hoofdstukken behandelt hij alle belangrijke aspecten van het fenomeen BDE, zodat de lezer een goed idee krijgt van wat de BDE is en wat die teweeg kan brengen. In wezen eenzelfde soort overzicht zoals die gegeven wordt door de Merkawah-folder, maar dan uitgebreider en diepgaander. Op één extra ge-

geven moet wel gewezen worden. Jim gaat uit van een beperkte definitie van de BDE, namelijk:
Met een bijna-doodervaring (BDE) wordt een ervaring bedoeld in een veranderde bewustzijnsstaat tijdens een reële levensbedreigende situatie.
 Deze definitie is korter dan die gegeven in de Merkawah-folder, omdat daarin de BDE ook wordt gekoppeld aan *niét*-levensbedreigende situaties zoals diepe stress, diepe meditatie of zomaar spontaan optredend. Strikt genomen ben je dan niet aan de rand of zelfs over de grens van de dood geweest. Jim maakt echter heel duidelijk dat bewustzijnservaringen als de drie zojuist genoemde absoluut niet minder indrukwekkend en levensveranderend kunnen zijn als de BDE als gevolg van een levensbedreigende situatie. Hij wijdt daar een vrij lange paragraaf aan die eindigt met: *"Het belang van de BDE-achtige ervaringen voor de bijna-doodervaring en omgekeerd is dat ze elkaar ondersteunen en elkaanders plausibiliteit doen toenemen."*
 Jim blijkt verder een meester van de beeldspraak te zijn. Wat zou u zeggen van deze: *"De bijna-doodervaring is als onverwacht voor een gebouw staan en daar naar binnen struikelen, overweldigd worden door de imposante hal, zien wat er achter sommige deuren is die open staan, maar niet voorbij de receptie mogen en even later naar buiten gebonjourd worden."*

geven moet wel gewezen worden. Jim gaat uit van een beperkte definitie van de BDE, namelijk:

Met een bijna-doodervaring (BDE) wordt een ervaring bedoeld in een veranderde bewustzijnsstaat tijdens een reële levensbedreigende situatie.

Deze definitie is korter dan die gegeven in de Merkawah-folder, omdat daarin de BDE ook wordt gekoppeld aan *niét*-levensbedreigende situaties zoals diepe stress, diepe meditatie of zomaar spontaan optredend. Strikt genomen ben je dan niet aan de rand of zelfs over de grens van de dood geweest. Jim maakt echter heel duidelijk dat bewustzijnservaringen als de drie zojuist genoemde absoluut niet minder indrukwekkend en levensveranderend kunnen zijn als de BDE als gevolg van een levensbedreigende situatie. Hij wijdt daar een vrij lange paragraaf aan die eindigt met: *"Het belang van de BDE-achtige ervaringen voor de bijna-doodervaring en omgekeerd is dat ze elkaar ondersteunen en elkaanders plausibiliteit doen toenemen."*

Jim blijkt verder een meester van de beeldspraak te zijn. Wat zou u zeggen van deze: *"De bijna-doodervaring is als onverwacht voor een gebouw staan en daar naar binnen struikelen, overweldigd worden door de imposante hal, zien wat er achter sommige deuren is die open staan, maar niet voorbij de receptie mogen en even later naar buiten gebonjourd worden."*

"Bijnadooedoeners"

In Deel 2 komt de theorie aan bod, onder de titel "Opvattingen". Zowel voor de BDE'rs als voor de geïnteresseerde buitenstaander is deze sectie uiterst nuttig. Voor de BDE'rs omdat die naar deze teksten kunnen verwijzen mochten ze in aanraking komen met lieden die ze overladen met kritische vragen. Voor de buitenstaanders omdat die in kort bestek een bevredigend antwoord kunnen vinden op hun mogelijk kritische stellingname. Het fijne van dit boekje is dat Jim van der Heijden heikele kwesties van een mooi kort antwoord voorziet, waar nauwelijks een speld tussen te krijgen is. Die kwesties, en hun "verklaringen" welke veelal worden aangevoerd door skeptici, worden door Jim schitterend omschreven met de term "*Bijnadooedoeners*" ... en waarom? *"Het zijn geen pogingen om de BDE te verklaren, maar manieren om ervan af te komen."* Waarvan akte!
 Zo zegt hij over het eeuwig terugkerende argument:

Zuurstofgebrek en CO₂-vergiftiging — *Gebrek aan zuurstof (hypoxia) of teveel aan kool-dioxide (CO₂) zouden hallucinaties opwekken. Onderzoeken hebben geen van beide kunnen bevestigen. Proeven met kooldioxide wekten geen BDE-achtige verschijnselen op. De cardioloog Sabom mat zelfs een bovengemiddeld bloedzuurstofgehalte tijdens de reanimatie van een patiënt die een bijna-doodervaring had. Ook leidt zuurstoftekort tot een troebel bewustzijn en verlies aan herinnering wat haaks staat op de heldere beleving in de bijna-doodervaring en de uitstekende herinnering daaraan. Verder zagen we eerder dat tijdens diepe meditatie, waarbij zeer regelmatig wordt ademgehaald en van zuurstofgebrek geen sprake is, buiten het lichaam kan worden getreden.*

Helderder dan dit kan het haast niet.

Natuurlijk komt alsnog de vraag ter sprake wat het fenomeen BDE nu precies is, hoe je het dan wel zou kunnen verklaren. Het is heel duidelijk een bewustzijnsfenomeen. Maar dan loop je meteen op tegen de grote vraag wat bewustzijn eigenlijk wel is. En daarop, waarde lezer, is nog steeds geen antwoord gekomen. Niemand weet wat bewustzijn is. Zij die beweren dat het “slechts” een bijproduct van hersenactiviteit is, slaan de plank mis. Zij die trachten de BDE te verklaren aan de hand van de moderne fysica zitten misschien iets meer in de richting van het antwoord. Zij die zeggen dat bewustzijn een onafhankelijk werkende energie is die tijdelijk gebruik maakt van dat brein, hebben op grond van de BDE een tamelijk sterk punt, maar daarmee verklaar je nog steeds niet het wezen van het fenomeen. Het blijft gissen. En of we de ware aard van de BDE ooit zullen doorgronden is dus maar de vraag. Jim sluit zijn boekje daarom als volgt af:

Alles komt voort uit het onvergankelijke bewustzijn dat de vergankelijke stof stuurt. De mens die zich dit inzicht eigen heeft gemaakt kent de barrières van star materialisme en dog-

matische geloofsopvattingen niet of niet langer. Hij of zij begrijpt dat de stof ons de echte werkelijkheid niet kan laten zien. Het leren kennen van de werkelijkheid gaat langs de weg van het bewustzijn. De bijna-doodervaring is een bewustzijnsstaat die de ervarder in het voorportaal van de echte werkelijkheid brengt.

BDE-ers zeggen met recht dat het echter dan echt was wat werd ervaren. Zij mogen een luisterend oor en zo goed mogelijk begrijpen verwachten; aan het bed, in familie- en vriendenkring en aan de spreektafel. Als dit boekje daaraan bijdraagt dan heeft het zijn doel bereikt.

Naar de mening van uw recensent draagt dit prachtige boekje daar zeker aan bij. Zoals blijkt is het vooral bedoeld om met weinig woorden een breed publiek klip en klaar te informeren. Dé introductie voor iedereen die tegen het fenomeen aanloopt of er in geïnteresseerd is. Om daarna in boeken als Eindelooos Bewustzijn, Onvergankelijk, etc. te duiken.

* * *