

De Nabije Doodservaring

Door Sudhāmaṇī



Men kan zich de vraag stellen: waarom is men ooit yoga gaan beoefenen? Wat ligt er aan ten grondslag?

Ieder mens die een beetje bewust leeft en zichzelf de tijd gunt om over zichzelf en het leven na te denken zal ooit geconfronteerd worden met vragen zoals:

Wie ben ik?

Waarom ben ik?

Waarom ben ik zoals ik ben?

Welke verwantschap is er tussen de dingen rondom mij?

Welke verwantschap is er tussen die dingen en mij?

Welk is de zin van mijn leven?

Waar kom ik vandaan en waar ga ik heen?

Wat gebeurt er met mij na mijn dood?

Deze vragen zijn niet alleen vragen die wij ons nu stellen, maar ze zijn zo oud als de mensheid. We kunnen ons dan ook afvragen langs welke wegen de vroegere mensen naar een oplossing hebben gezocht.

In het oosten zijn er altijd filosofen geweest die aandacht schonken aan innerlijke ervaringen waardoor de dood zijn verschrikking verloor en waardoor het leven meer volkomen werd gemaakt.

Waarop waren die ervaringen dan gericht? Namelijk op het bewust worden van het innerlijk leven. En beogen we dat ook niet door het beoefenen van yoga?

Heden ten dage wordt yoga door een reeks mensen gepratikeerd omwille van het lichamelijk en geestelijk welzijn: gezondheid en lenigheid verbeteren of verwerven en bevrijd worden van stress. Yoga kan daar toe bijdragen, maar dat is zeker niet het hoofddoel van yoga.

Wanneer we verder willen doordringen en een antwoord willen vinden op de vele vragen komen we onwillekeurig in contact met oosterse

filosofieën en godsdiensten, waarin twee begrippen onmiddellijk naar voor springen, namelijk: karma en reïncarnatie.

De gedachte van reïncarnatie wordt algemeen aanvaard door meer dan een derde van onze wereldbevolking, dit wil zeggen dat meer dan twee miljard mensen gelooft in reïncarnatie.

Teneinde hierover meer te weten en meer begrip te verwerven, raadplegen meer en meer westerlingen de oudste bron, namelijk de Veda's. Toelichtingen over karma en reïncarnatie vinden we o.a. ook terug in de Bhagavad Gītā.

"Gij hebt slechts recht op het werk (de handeling), nooit op de vruchten ervan; Laat dus het verkrijgen van de vruchten van de handeling nimmer uw beweegreden zijn, maar wees evenmin gehecht aan werkeloosheid (niet handelen)." Hfdst. II, vers 47

"Zoals een mens oude kleren wegwerpt en nieuwe aantrekt, zo trekt de bewoner van het lichaam, nadat hij de versleten lichamen verlaten heeft, in andere die nieuw zijn." Hfdst. II, vers 22

Als we de Bhagavad Gītā lezen, komt steeds dezelfde doelstelling naar voor: Yoga is een middel tot Zelfkennis, tot bewust leven. Uit de Bhagavad Gītā leren we dat we eveneens in een geestelijk lichaam verblijven, dat op zijn beurt gekluisterd is aan een stoffelijk lichaam, begrensd door onze zintuigen.

Omdat ik volgens de reïncarnatiegedachte steeds opnieuw moet geboren worden betekent dat **lijden**. Daarom wordt yoga gezien als een middel om de zich steeds herhalende kring van geboorte en dood te doorbreken.

Wetenschappelijk is er nog geen bewijs geleverd dat reïncarnatie een feit is, alhoewel er toch talloze aanwijzingen in die richting bestaan.

Er zijn tal van boeken geschreven gebaseerd op regressie onder hypnose, ervaringen van uittredingen, mensen die schijndood waren.

Ze vertellen in de finesse hoe hun vroegere huis eruit zag, door welke straten ze liepen, hoe hun familie heette.

Hier rijst dan weer de vraag: betekent de dood het einde of is ze juist de toegang tot een volgend leven?

De dood: de tegenpool van het leven!

Voor ons allen onbekend, misschien wel fascinerend, maar toch vult ze de mens niet met nieuwsgierigheid, maar wel met panische angst.

Ondanks onze betrokkenheid blijft het zeer moeilijk om er over te spreken. In ons onderbewustzijn is het taboe. Als men geconfronteerd wordt met de dood, denkt men automatisch: dat staat mij ook nog eens te wachten.

Men tracht dit te omzeilen door over de dood te praten met zoete woorden : we vertellen onszelf dat dood gaan in slaap vallen is. Zelfs ten tijde van de Grieken was dat een veel voorkomende beeldspraak.

Homeros noemt de slaap: 'De zuster des doods.'

Een hond laten we 'inlapen' bij de veearts.

Sterven wordt beschreven als vergeten, alle pijn wordt opgeheven, alle nare dingen worden uitgewist.

Hoe komt het dan dat we zo bang zijn voor de dood ? Dat komt omdat we onszelf vereenzelvigen met ons stoffelijk lichaam in plaats van met ons wezenlijke **Ik**.

Volgens de Yogafilosofie is er in ons bestaan een uitdrukking van drie lichamen:

- * Het *grofstoffelijk lichaam* of **sthūla śarīra** (fysieke lichaam - dus materie)
- * Het *fijnstoffelijk lichaam* of **sūkṣma śarīra** (astrale lichaam - onze geest, denken, voelen, willen en fijne energie)
- * Het *oorzakelijk lichaam* of **kāraṇa śarīra** (ideeënlichaam, māyā)

De dood maakt dus een einde aan de samenhang tussen het grofstoffelijk lichaam aan de ene kant en het oorzakelijk- en fijnstoffelijk lichaam aan de andere kant.

Door de grotere communicatiemogelijkheden wordt op wereldschaal meer en meer gesproken over het feit dat er aanwijzingen zouden zijn over 'Leven na de dood' zoals:

- * regressie
- * reïncarnatie
- * near-death experience (nabije doodservaring)

Vooraf de nabije doodservaring is de laatste twintig jaar fel in de actualiteit gekomen. Het aantal mensen dat een near-death experience heeft meegemaakt, ligt vrij hoog (namelijk 5% van de bevolking in Amerika).

Deze ervaring heeft niets te zien met godsdienst, klasse, leeftijd, ras of de plaats waar men leeft - ze komt over de hele wereld voor. Ook niet met de manier waarop men sterft (auto-ongeluk, hartinfarct, zelfmoord). Soms kan men zelfs meerdere malen een Near-Death Experience meemaken.

De N.D.E. gebeurt in verschillende stadia, de volgorde is niet noodzakelijk dezelfde. Mensen die verslag uitbrengen vinden het moeilijk om de ervaring te beschrijven met onze menselijke begrippen.

- A. Ze spreken allemaal over een gevoel van welbehagen en vrede; geen pijn.
- B. Ze treden uit hun lichaam en zien zichzelf liggen, horen zich dood verklaren, zien zichzelf bevrijd worden uit een autowrak en horen wat omstanders zeggen: bijvoorbeeld bij een hartoperatie geven ze een beschrijving van de operatiezaal.

Ze spreken over een gevoel van zweven.

- C. Het geluid: in veel gevallen wordt verteld over een ongewone geluidswaarneming: een luid gerinkel, hemelse muziek, klokken luiden, een gegons.

Men passeert prachtige landschappen.

- D. Tunnelsensatie: vaak gelijktijdig met het geluid komt het betreden van de duisternis en krijgen mensen het gevoel dat ze razendsnel

door een donkere tunnel getrokken worden die leidt naar een schitterend, wit licht dat niet verblindt, maar eerder overweldigt. Hoe dichterbij men nadert, hoe meer men vervuld wordt met liefde.

Alles gebeurt razendsnel, alle fysieke gewaarwordingen ontbreken zoals lichaamsgewicht, gevoel en plaatsbepaling. Ze voelen een nieuw soort bewustzijn. Ze beschrijven hun nieuwe lichaam als een mist, een wolk, een nevel, een krachtveld.

- E. In aanschouwing van dit licht krijgt men een overzicht van zijn hele leven. Duizenden dingen uit het leven passeren de revue, belangrijke en onbelangrijke dingen, niet in de juiste opeenvolging.
- F. Men bekijkt zichzelf zoals in een film en ziet wat men gedaan heeft in zijn leven. Er wordt geen oordeel geveld, alleen maar objectief bekeken.
- G. Ontmoeting met overledenen, geesten, verwanten, vader, zuster, enz... Soms de gedaante van Jezus Christus, Buddha, Kṛṣṇa of Onze-Lieve-Vrouw...
- H. De grens: men mag of wil niet verder. Iemand die tot op de rand van de dood komt is het slechts vergund dit licht te mogen aanschouwen.
- I. De terugkeer in het lichaam : dit schijnt het meest pijnlijke moment.
 - Met tegenzin.
 - De pijnen van de operatie komen terug.

Welke invloed heeft dit op het verdere leven?

Het heeft een positieve invloed. Men voelt zich een ander mens. Men gaat heel bewust anders leven, men krijgt een nieuwe kijk op het leven. De mens gaat van alles houden, hij heeft meer respect voor dieren en planten.

De angst voor de dood is weg. Men krijgt een andere ingesteldheid: meer tolerant, milder.

Men krijgt weer zin in het leven. Dus een N.D.E. is zeker geen aanzetting tot zelfmoord om alles nog eens te beleven.

Sommigen zijn na een N.D.E.-ervaring begaafd met bepaalde energieën of krachten: bijvoorbeeld hoofdpijn genezen door handoplegging.

Soms zijn er dus uittredingen zonder een N.D.E., dus spontaan: bijvoorbeeld in geval van uiterste ontspanning of uiterste spanning. Soms gewild: bijvoorbeeld door het gebruik van drugs. Dit is natuurlijk niet de juiste weg en daarom grijpt men naar andere middelen.

- * Yoga
- * Meditatie
- * Relaxatie

Ook met technische hulpmiddelen zoals met geluidscassettes of door lichamelijke trillingen op te wekken die de controle over het lichaam doen verliezen. Dat gebeurt bijvoorbeeld in Amerika, in het Monroe-instituut in Virginia.

Ook de Zwitserse dokteres Elisabeth Kübler Ross die haar onderzoek toespitst op stervensbegeleiding, vooral bij kinderen, experimenteerde in het Monroe-instituut.

In de toestand van meditatie kan iemand het proces bewust beleven dat op het moment van de dood plaatsvindt in het fysieke lichaam. De yogi beweegt zich dan verder naar het astrale en causale lichaam.

Slot: het is natuurlijk niet iedereen gegeven deze toestand te bereiken, maar laten we toch de weg volgen die we zijn ingeslagen om bewuster te leren leven en zo bewuster te kunnen sterven in de troost en de zekerheid die de Bhagavad Gītā ons meegeeft :

"Hierin gaat geen poging ooit verloren, ook worden geen tegengestelde resultaten (verkeerde of gevaarlijke) voortgebracht. Zelfs een weinig van dit Dharma beschermt tegen grote vrees". (Hfdst. II, vers 40)

