

Heimwee naar bijna-doodervaring

door **Mischa Westerhof**

OLST - Het is een doodgewone doordeweekse dag in 2006, als Gerjo van der Horst in haar auto stapt om van Olst naar Groningen te rijden. In Groningen doet ze mee aan een driedaagse meditatiecursus, niet wetende dat zij tijdens deze cursus een bijzondere ervaring opdoet, een zogenoemde bijna dood ervaring.

Bij aankomst in Groningen komt zij terecht in een gewone woonwijk en wordt welkom geheten door de cursusleider. Aan de deelnemers wordt het principe van mediteren uitgelegd en na enkele ontspanningsoefeningen gaat iedereen in meditatie. Voor Gerjo is deze cursus een belangrijke halte in haar, zoals zij zelf zegt 'spirituele zoektocht'.

Ze begint haar meditatie en dan gebeurt er iets dat zij tot op de dag van vandaag met zich meedraagt. Van het ene op het andere moment wordt zij meegevoerd door een lonkend licht van liefde, dat zoveel aantrekkingskracht heeft dat zij zich op de golven van haar gevoel laat meevoeren tot in een andere dimensie, waar ze wordt opgenomen in een intensief gevoel van vrede. De kleuren in die andere dimensie zijn intens, onbeschrijfelijk mooi en ze heeft het gevoel dat ze zweeft en volledig los is van haar lichaam. Dan wordt de meditatie afgesloten en komt zij weer met beide voeten terug op

Fenomeen sinds de jaren 70 bekender

- Bijna-doodervaringen zijn een fenomeen dat in de jaren 70 van de vorige eeuw bekendheid begon te krijgen in de westelijke wereld.
- Sommige mensen die een levensbedreigende crisis hebben overleefd melden een buitengewone ervaring in hun bewustzijn. Een BDE is de gemelde herinnering aan alle indrukken tijdens deze bijzondere bewustzijnstoestand, met enkele specifieke elementen, zoals het ervaren van een tunnel, licht, een levenspanorama of levensterugblik, het ontmoeten van overleden dierbaren, of het waarnemen van de eigen reanimatie (uittreding).
- De bijzondere bewustzijnstoestand kan optreden tijdens een hartstilstand, dus tijdens een periode van klinisch dood, maar ook bij ernstige

ziekte; bij een hersenbeschadiging met coma na een verkeersongeluk of hersenbloeding; bij shock door bloedverlies, bijvoorbeeld na een bevalling; bij bijna-verdrinking (meestal bij kinderen); of tijdens een stervensproces (sterfbedvisioen). BDE's worden ook gemeld bij depressie, tijdens meditatie of zonder duidelijke oorzaak. Men hoeft dus niet in een levensbedreigende situatie te hebben verkeerd om een BDE te ervaren. Een BDE heeft altijd een transformatief karakter en heeft tot gevolg dat de angst voor de dood verdwijnt.

- Hoewel het begrip BDE inmiddels redelijk is ingeburgerd, spreken sommigen liever over een nabij-de-dood ervaring (NDE) of intense licht ervaring (ILE).

aaarde. Gerjo staat perplex. „Ik wist echt niet wat me overkwam en kon er evenmin over praten. Was dit normaal? Ik durfde het niet te vragen.” De rest van de dag blijft zij ermee bezig en 's avonds op haar hotelkamer probeert zij zelf in meditatie te gaan. Dan overkomt het haar weer: wederom het licht, het intense gevoel van liefde en ervaart zij de kracht van dit alles. Na drie dagen sluit zij de cursus af. Nog steeds heeft zij haar ervaringen niet gedeeld met de overige cursisten en de cursusleider. Ze

rijdt naar huis met haar ervaring, de gevolgen niet overziend.

Juni 2012: Gerjo heeft een groep mensen die haar na staan uitgenodigd. Ze heeft eindelijk de moed gevonden om te vertellen wat haar is overkomen en welke gevolgen dit voor haar had en nog steeds heeft. Kort daarvoor heeft zij haar man verteld van haar ervaringen en de gevolgen die bijzonder ingrijpend waren. Zo kwam ze enkele maanden na de meditatiecursus in een zware depressie terecht. „Ik ging naar mijn huisarts en kreeg

medicatie, ik overwoog zelfs zelfmoord omdat ik zo graag naar die andere dimensie terugwilde. De medicatie hielp niet. En ik kon mijn ervaringen en gevoel van heimwee niet kwijt, niet aan mijn huisarts, niet aan mijn omgeving, aan niemand, ik begreep er zelf niets van, hoe kon ik het dan een ander vertellen?” Het enige wat Gerjo wel kon, waren haar gevoelens en ervaringen op papier zetten, eerst kleine gedichten en later haar eigen verhaal in boekvorm. Pas toen zij in contact kwam met de stichting Merkawah, een stichting die mensen die een BDE hebben gehad bij elkaar brengt en hoorde over Pim van Lommel die hier onderzoek naar had gedaan, viel alles op zijn plaats. Contact met mensen met dezelfde ervaring maakte dat Gerjo haar BDE een plaats kon gaan geven. Dagelijks is Gerjo nog (on) bewust bezig met haar BDE. „Het fantastische gevoel van vrede en liefde, daar verlang ik nog vaak naar terug. Ook kijk je anders tegen mensen en hun bezigheden aan. Het heeft me wel veranderd.”

Haar ervaringen en gevoelens heeft Gerjo van der Horst nu gebundeld in haar nieuwste boek 'Heimwee. Verslag van een bijna doodervaring'. Het boek is te verkrijgen bij uitgeverij Fiola www.fiola.nl, of bol.com en kost 14,95 euro. Ook bij boekhandel Korten in Olst is het boek te bestellen.