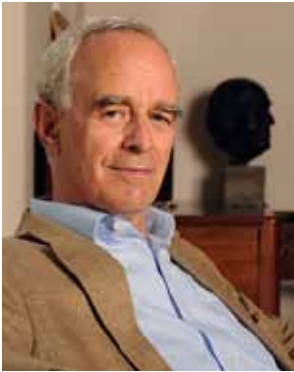


Interview met Pim van Lommel

“Mensen met een BDE zijn mijn grootste leermeesters in Zelfliefde”

Tijdens zijn werk als cardioloog in het Rijnstate Ziekenhuis in Arnhem heeft Pim van Lommel iets gedaan wat destijds niet vanzelfsprekend was en tegenwoordig nog steeds niet is. Hij luisterde naar de verhalen die mensen hem vertelden nadat ze na reanimatie weer in hun lichaam terugkeerden. Hij luisterde niet alleen, maar nam hen serieus. Deze verhalen zijn bekend geworden als bijna-doodervaringen – BDE's – en op basis hiervan schreef Pim zijn boek 'Eindeloos Bewustzijn'.



Onvoorwaardelijke liefde voor jezelf

Bij een aantal BDE's kregen mensen een terugblik op hun leven die een diepe indruk op hen heeft achtergelaten. Pim: “Zij hebben gezien dat onvoorwaardelijke liefde, empathie en acceptatie datgene is waar het werkelijk om gaat, en dan in eerste instantie voor jezelf. Als je niet allereerst jezelf liefhebt, kan er ook geen sprake

zijn van liefde voor anderen. En ook niet voor de natuur, voor de aarde, voor ons milieu. Van deze mensen heb ik geleerd dat de uitdaging is elke keer opnieuw jezelf te accepteren en jezelf lief te hebben.” Met name de schaduwkanten die elk mens heeft zijn hierbij inbegrepen. “Met zelfliefde bedoel ik dat je jezelf – wie

jij bent – volledig en onvoorwaardelijk accepteert. Pas als je je schaduwkanten accepteert, accepteer je die ook bij anderen en dat is nodig. Je hoeft je eigen schaduwkanten en die van een ander niet lief te hebben, maar te accepteren. Ze maken deel uit van wie jij bent, van wie die ander is, van ons menszijn. Schaduwkanten vragen om vergeving. Als je daartoe in staat bent, gebeurt er iets in je, dan leer je ervan en verandert er iets in jezelf. Dit heeft zijn weerslag op de uiterlijke wereld,” aldus Pim.

Onvoorwaardelijke liefde

Onvoorwaardelijke liefde is bijna een modeterm aan het worden en dat dienen we toch te voorkomen want het gaat om iets wezenlijks. Liefde onder voorwaarden is geen liefde, maar een handelwijze om iets van een ander terug te krijgen. Pim: “Je buurman helpen met de intentie hem te helpen is goed, maar hem helpen om aardig gevonden te worden deugt niet. Dat is niet onvoorwaardelijk. Mensen die een BDE ervoeren, voelden



zich onvoorwaardelijk geaccepteerd zoals ze dat nooit eerder hadden meegemaakt. Daar waar ze waren – in dat wezen van licht – voelden ze zich volledig erkend, herkend, geaccepteerd en geborgen. Dat gevoel is onvoorwaardelijke liefde. Ze voelden hierbij absolute vergeving voor alles wat ze in hun eigen ogen fout hadden gedaan. Er verschenen inzichten om anders te leven. Jezelf accepteren zoals je bent met alle plussen en minnen is een dagelijkse uitdaging en het betekent dat je bewust probeert te leven. Uit BDE's blijkt dat elke gedachte die je ooit hebt gehad bewaard blijft en effect heeft op jezelf en op anderen. Het gaat niet zozeer om de uiterlijke daden en woorden, maar om de intenties en gedachten waarop deze gebaseerd zijn. Als je dit beseft, ga je proberen heel bewust te leven vanuit je constructieve intentie naar jezelf en naar de ander."

Bewust zijn van wat je doet

Anita Moorjani beschrijft in het boek 'Dying to be me' – in het Nederlands vertaald met 'Ik moest doodgaan om mezelf te genezen' – haar proces van stervende zijn aan kanker, een BDE krijgen en weer terugkeren. Ze geneest op wonderbaarlijke wijze. De artsen staan nog steeds voor raadsels. Haar diepste ontdekking is de zelfliefde, iets waar de mensheid voor een groot deel mank aan gaat. Pim van Lommel: "Mensen met een BDE zijn de grootste leermeesters. Van hen heb ik geleerd wat het betekent mezelf te zijn: mezelf liefhebben en me bewust zijn van mijn licht- en schaduwkanten."

In zijn werk als cardioloog is de liefde voor zichzelf en zijn patiënten een groeiproces geweest. Toen Pim jong was, ging hij cardiologie studeren omdat hij de techniek en de fysica zo interessant vond. "In de loop van mijn werkzame leven als cardioloog heb ik geleerd dat die interessante techniek misschien tien procent uitmaakt van mijn werk. Negentig procent is aandacht, openstaan voor de mens." Door hierop terug te kijken ziet hij zijn eigen leerweg in dit bewustzijnsproces. "Ik ben niet van de ene op de andere dag gaan inzien wat ik bewust of onbewust goed of verkeerd heb gedaan. Het is echt een leerproces en dat gaat sneller naarmate ik mij bewust ben van de mogelijkheden én van de inhoud van het leerproces. Je leert niet van de inhoud als je voortdurend alles onbewust blijft doen, dan blijf je op hetzelfde niveau hangen."

Zelfliefde versus egoïsme

Zelfliefde heeft dus alles te maken met jezelf in alle facetten begrijpen en empathie en compassie hebben voor jezelf. Wat is het verschil tussen zelfliefde en egoïsme? Pim: "Egoïsme betekent jezelf belangrijk vinden. Een egoïst gaat 'over lijken' en vindt zichzelf belangrijk ten koste van anderen. Dat heeft niets te maken met zelfinzicht. Zelfliefde kenmerkt zich juist door acceptatie van en compassie voor anderen. Je hebt het inzicht verworven dat andere mensen ook hun schaduwkanten hebben waar ze mee vechten." Een egoïst is er niet op uit anderen te accepteren zoals ze zijn. Een egoïst heeft slechts interesse in anderen gebaseerd op

'Wees je bewust van het wonder van je lichaam waar je in woont'

de vraag: 'Wat kan ik er voor mezelf mee winnen?'

Na de verschijning van het boek 'Eindeloos Bewustzijn' zijn er nogal wat wetenschappers ten tonele verschenen die Pim van Lommel met de grond gelijk wilden maken, soms op een ongelooflijk botte manier: aanvallen op de persoon. Wat gebeurt er dan met Pim en hoe gaat hij daarmee om? "Ook dat is een leerproces voor mij. Als ik zulke felle kritiek krijg – attack the messenger – zegt dat veel over die mensen en relatief weinig over mij. Het zegt iets over hun intolerantie en onwetenschappelijke houding. Diezelfde instelling probeer ik te hebben als ik al die duizenden positieve reacties krijg van mensen die hun ervaringen met mij delen. Zij laten zien wie ze zijn." Uit deze duizenden reacties blijkt wel dat het boek een grote steun voor mensen is, er is herkenning en erkenning.

Wetenschap

De materialistisch-reductionistische wetenschappers kunnen niet overweg met 'Eindeloos Bewustzijn'. Volgens Pim kan een wetenschapper nu twee dingen doen. "Hij kan zich afvragen of het anders zou kunnen zijn, of hij roept dat de ander fout zit en zichzelf gelijk heeft. Het heeft geen zin met deze laatste in discussie te gaan want hij heeft altijd gelijk en staat niet open voor dialoog." Op de vraag of Pim vindt dat hij gelijk heeft, antwoordt hij:



“Nee, ik sta altijd open. Na elke lezing zeg ik altijd dat ik meer vragen heb dan antwoorden. Ik ben er wel van overtuigd dat de huidige wetenschappelijke visie is gebaseerd op materialisme en als we praten over liefde en bewustzijn, dan kunnen we deze met de huidige wetenschappelijke methoden niet bewijzen, niet objectiveren. Dus bestaan deze voor veel wetenschappers niet. Om met deze belevingen iets te kunnen, moet de wetenschap uitgebreid worden met subjectieve ervaringen van mensen. Daarvoor is allereerst acceptatie van deze persoonlijke ervaringen nodig en vervolgens empirisch onderzoek. Dit vergt een andere houding: als iets in materiële zin niet bewezen kan worden, wil dat nog niet zeggen dat het er niet is. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor verdriet, vreugde, verliefdheid; deze zijn niet objectief te bewijzen aan de hand van hersenonderzoek.”

Onverklaarbaar genezen

Een van de vragen waar Pim van Lommel mee rondloopt, betreft de interactie tussen bewustzijn en hersenen. Hoe ziet dat eruit? “Ik ben ervan overtuigd dat bewustzijn fundamenteel is en dat betekent dat alle materie hieruit voortkomt.” Alles wat we waarnemen en zijn, komt voort uit bewustzijn. Hoe dat allemaal mogelijk is, is nog een groot raadsel. Het begrip neuroplasticiteit is hierbij interessant. Pim: “Neuroplasticiteit is de verandering van de structuur en de functie van de hersenen op basis van veranderingen in het bewustzijn. Anita Moorjani heeft zelfs de functie van haar lichaam als geheel kunnen beïnvloeden door haar bewustzijn, waardoor zij is genezen. Er zijn meer voorbeelden bekend van mensen met een BDE die op een onverklaarbare manier snel zijn genezen. Dat betekent dat er in de kwantumfysische niet-lokale ruimte, die je ook je ‘hogerbewustzijn’ mag noemen, helingskrachten aanwezig zijn die we niet kunnen bewijzen, maar waarvan we wel de effecten op fysiek niveau kunnen zien.” Ook bij meditatie treedt neuroplasticiteit op: “Het EEG verandert en de hersenen gaan blijvend anders functioneren. Mindfulnessstraining brengt eveneens blijvende veranderingen in het brein te weeg. Placebobehandelingen waarbij een patiënt denkt een medicijn toegediend te krijgen terwijl het geen medicijn is, hebben vaak hetzelfde effect. Het brein past zich aan veranderingen in het bewustzijn aan. Neuroplasticiteit omvat ook de kracht van suggestie.”

De invloed van zelfliefde op heling

“Zelfliefde begint met dankbaarheid voor het lichaam en het leven dat je hebt,” meent Pim. “Goed zorgen voor je lichaam is hierbij van belang, wat zich o.a. uit in gezonde voeding, niet roken en op een gezonde, niet uitputtende manier met de aarde omgaan. “Wees je bewust van het wonder van je lichaam waar je in woont.” Soms zeggen mensen die bijvoorbeeld kanker hebben (gehad), dat ze hun lichaam niet meer vertrouwen. Pim acht dit heel invoelbaar. “Het confronteert je met de eindigheid van het leven en het zet belangrijke psychische processen in gang. De manier waarop dit wordt aangegaan, verschilt bij mensen die van zichzelf houden en degenen die dat niet doen. De strijd met kanker aangaan is wat anders dan ermee omgaan. Door acceptatie en in liefde voor jezelf en je lichaam kun je je bewust worden van wat je te doen staat. Bewustzijn hoeft niet altijd lichamelijk genezend te werken, maar wel geestelijk helend.” Ook hier is belangrijk je bewust te worden van hoe je denkt, wat je voelt.

Samenleving

Mensen met een open mind kunnen zeer ondersteunend zijn voor een ziek mens, vanuit zelfliefde. “Als we ons zo opstellen, creëren we een liefdevolle samenleving, geen maatschappij maar samenleving,” stelt Pim. Elkaars ervaringen erkennen, elkaar accepteren en niet langer isoleren.

Mensen gaan vaak leven naar de inzichten die ze aangereikt kregen, zeker in het geval van een BDE. “Zelfliefde betekent in deze context dat je de intensieve ervaringen die je hebt gehad moet durven accepteren vanuit het feit dat jij deze hebt mogen meemaken. Ook al maakt de westerse wetenschap dit lastig. Ik zeg wel eens als grap: als je in India een BDE hebt, word je gefeliciteerd en als je die in Europa hebt, word je afgestraft,” aldus Pim. Tenslotte: “Met zelfliefde kun je heel veel verder komen en verwar dat nooit met egoïsme. In zelfliefde en zelfacceptatie sta je juist veel meer open voor de ander.”



Door:

Ger Lodewick

*Ambassadeur Orgaandonatie- en
transplantatie van Stichting de Vrije Mare*

