

Documentatiereeks parapsychologie

- [deel 1] [Inleiding in de parapsychologie](#)
 - [deel 2] [Psychokinese en poltergeist](#)
 - [deel 4] [Uittredingen en bijna-dood-ervaringen](#)
 - [deel 6] [Spiritisme en channeling](#)
-

deel 4: Uittredingen en bijna-dood-ervaringen

door: Dr. J.L.F. Gerding

Inhoudsopgave

[Inleiding](#)

1. Een kenmerkende spontane uittredingservaring
 - 1.1 Objectief of subjectief?
 - 1.2 Uittreden tijdens actieve bezigheden
 - 1.3 'Vliegen' tijdens een uittreding
 - 1.4 Het geval Wilmot
 - 1.5 Uitgetreden personen waargenomen
 - 1.6 Het fijnstoffelijk lichaam

[2. Waar gaan uittreders heen?](#)

- 2.1 Kan je wel altijd terug?
- 2.2 'Ontvoeringen' door buitenaardse 'wezens'

[3. Lucide dromen](#)

- 3.1 Vliegdroom
- 3.2 Kun je leren uittreden?
- 3.3 Van lucide droom naar uittreding
- 3.4 De techniek kan een handje helpen

[4. Bijna-dood-ervaringen](#)

- 4.1 Het gevoel van werkelijkheid tijdens de bijna-dood-ervaring.
- 4.2 De eigen operatie gezien
- 4.3 De tunnel en het licht.
- 4.4 Familieleden en vrienden die overleden zijn.
- 4.5 Niet-aardse 'wezens'.
- 4.6 Panoramische blik op het eigen leven.

[5. Dodenboeken](#)

6. Wetenschappelijk onderzoek naar de uittreding

- 6.1 Een geslaagde sessie met mevrouw Z.
- 6.2 Een kunstenaar die uittreedt
- 6.3 De 'vlieg-in' sessies
- 6.4 Alex Tanous kijkt in een bijzondere doos.
- 6.5 Een astraal lichaam detecteren
- 6.6 'Blue' Harary en zijn kat
- 6.7 Kirlian fotografie is geen verklaring
- 6.8 Het meten van hersenactiviteit tijdens een uittreding

7. Visies op de uittredingservaring

- 7.1 Fysiologische visie
- 7.2 Psychologische visie: narcisme
- 7.3 Psychologische visie: dissociatie
- 7.4 Psychiatrische visie op uittreding 'in beweging'
- 7.5 Parapsychologische visie: uittreding als hallucinatie met ESP
- 7.6 Parapsychologische visie: uittreding is uit-treding
- 7.7 Esoterische visie

8. Zelf experimenteren:

Inleiding

In alle culturen en tijden is melding gemaakt van 'uittredingen'. Dat zijn ervaringen waarbij iemand het gevoel heeft zich buiten zijn fysieke lichaam te bevinden. Het ik-bewustzijn lijkt gescheiden van het lichaam, iets dat volgens gangbare opvattingen in de westerse wereld 'niet kan'. Uittredingen worden ook gemeld in dromen en in zogeheten bijna-dood-ervaringen.

Het fenomeen spreekt zeer tot de verbeelding. De ervaring zelf kan indrukwekkend zijn. Bovendien, omdat het 'niet kan', roept de uittreding belangrijke vragen op over het lichaam/geest probleem in de filosofie, over een voortbestaan na de dood en daarmee over de mogelijkheid dat er naast onze wereld nog andere werelden bestaan.

De parapsychologie houdt zich zijdelings bezig met deze filosofische en religieuze vraagstukken, en probeert in de eerste plaats de uittredingservaring wetenschappelijk te onderzoeken. Hieronder komen echter zowel die filosofische en religieuze aspecten als de uitkomsten van onderzoek aan de orde. Maar eerst kijken we naar een concrete uittredingservaring en gaan in op haar kenmerken.

1. Een kenmerkende spontane uittredingservaring

Aan de hand van een spontane uittreding van iemand die zoiets nooit eerder beleefde, zullen we een aantal kenmerken van de uittredingservaring bespreken. Een uittreder meldt het volgende:

'Een paar dagen geleden kwam ik 's avonds om tien uur thuis. Een vreemd gevoel van vermoeidheid, dat ik niet kon verklaren, kwam toen over mij. Daar ik evenwel besloten was om niet direct naar bed te gaan, stak ik mijn lamp aan en zette deze neer op mijn nachtkastje, dicht bij mijn bed. Op het ogenblik dat ik mijn hoofd op het kussen neerlegde, kreeg ik een gevoel alsof alle voorwerpen om mij heen ronddraaiden. Ik voelde een soort verdoving en plotseling merkte ik dat ik naar het midden van de kamer was overgebracht. Verbaasd over deze verplaatsing, waarvan ik mij niet eerder bewust was geweest, keek ik

om mij heen en mijn verwondering werd steeds groter. Ik zag mijzelf op de divan uitgestrekt, met de brandende sigaar in mijn linkerhand.

Uit het lichaam: de uittreder heeft de ervaring dat hij zijn lichaam heeft verlaten, en ziet 'zichzelf' vanuit een andere positie dan die waar zijn fysieke lichaam zich bevindt.

Mijn eerste gedachte was dat ik ongetwijfeld ingeslapen was, en dat hetgeen ik ondervond het resultaat van een droom was. Maar toch moest ik mijzelf bekennen dat ik nooit iets dergelijks had ondervonden, iets wat zó geheel en al werkelijkheid scheen. Ik kreeg de indruk dat ik nooit zo iets reëls doorleefd had en ik gaf mij er toen rekenschap van dat het geen droom kon zijn.

Andere werkelijkheid, geen droom: kenmerkend voor de uittredingservaring is de beleving dat het iets heel anders is dan een droom, dat 'weet' de uittreder zeker.

Toen dacht ik dat ik gestorven was. Ik herinnerde mij gehoord te hebben dat er geesten waren, en dacht nu zelf een geest geworden te zijn. Een soort angst overviel mij en tevens had ik spijt over verschillende onvoltooide zaken.

Aan 'gene zijde' beland: de uittreder denkt nu dat hij overleden is. Na zo'n ervaring denken uittreders te weten wat sterven is en zijn niet bang voor de dood.

Ik naderde mijzelf, of liever mijn lichaam of hetgeen ik beschouwde als mijn lijk. Een schouwspel dat ik niet direct begreep, trok mijn aandacht. Ik zag mijzelf ademhalend, maar tevens zag ik het binnenste van mijn borst, waar mijn hart langzaam doch regelmatig sloeg. Mijn bloed zag ik rood als vuur door mijn bloedvaten stromen. Toen begreep ik dat ik een soort bezwijming moet hebben gehad, hoewel zij die dit hebben gehad zich later niet meer herinneren wat hun gedurende hun bezwijming overkomen is. Een weinig gerustgesteld zag ik om mij heen, mijzelf afvragend hoe lang dit nog zou duren. Ik bekommerde mij daarop niet meer om mijn lichaam, mijn 'ander ik' dat nog altijd op de divan lag. Ik keek naar de lamp die kalmpjes doorbrandde en ik maakte bij mijzelf de opmerking dat zij wel wat te dicht bij mijn bed stond en daardoor mijn bedgordijnen in brand zou kunnen steken. Ik nam de knop van de petroleumlamp om haar uit te draaien, maar hoewel ik duidelijk de knop voelde en als het ware al zijn moleculen waarnam, trachtte ik tevergeefs de knop met mijn vinger om te draaien, terwijl toch mijn vingers deze beweging maakten.

Andere relatie met de materiële omgeving: uittreders melden dikwijls dat zij bekende voorwerpen wel voelen, maar er geen 'contact' mee kunnen krijgen. Ook kunnen ze soms door de dingen heen kijken (hier: de huid), soms door dingen heengrijpen (hier: een knop), of er doorheen gaan (hieronder: een muur).

Ik nam mijzelf toen eens goed op en bemerkte dat ik, hoewel ik met mijn hand door mijzelf heen kon steken, toch een lichaam voelde dat mij voorkwam wit bekleed te zijn.

Anderssoortige lichamelijkeid: hoewel de uittreder (soms) zijn eigen fysieke lichaam ergens anders ziet, heeft hij toch nog steeds een lichaam. Dit ervaart hij als 'fijnstoffelijk' (het astrale, subtiele of tweede lichaam, het 'dubbel').

Daarna ging ik voor mijn spiegel staan. In plaats van mijn beeld in de spiegel te zien, bemerkte ik dat mijn gezichtsveld zich naar willekeur scheen uit te breiden. Eerst verscheen de muur, daarop de achterkant van de schilderijen en van de meubels die van mijn buurman waren en vervolgens de inrichting van zijn woning. Ik gaf mij rekenschap van de afwezigheid van licht in deze vertrekken, waar ik evenwel goed kon zien, en ik nam zeer goed een soort lichtstraal waar, die uit mijn maag scheen te komen en de voorwerpen verlichtte.

Verwijzingen naar de yoga-leer: het astrale lichaam blijkt zelfs licht te kunnen geven vanuit de maagstreek, iets dat in deze context doet denken aan bijvoorbeeld de zogeheten chakra's uit de yogaleer (zie deel 8 -subtiële energie).

Het denkbeeld kwam bij mij op het huis van mijn buurman, die ik niet kende en die op dat ogenblik niet in Parijs was, binnen te gaan. Nauwelijks was het verlangen bij mij opgekomen om het eerste vertrek te bezoeken of ik was reeds daarheen verplaatst. Op welke wijze? Ik weet er niets van maar het schijnt mij toe dat ik even gemakkelijk door de muur heen gegaan moet zijn dan ik door de muur heen zag.

Verplaatsen door denken: in vele uittredingservaringen is louter het denken aan een persoon of plaats genoeg om daarheen te 'reizen' of daar 'ineens te zijn'.

Ik was dus bij mijn buurman, voor het eerst van mijn leven. Ik keek de kamers rond, prentte mij in het geheugen hoe zij eruitzagen en begaf mij daarop naar een kast met boeken, waar ik speciaal enkele titels opmerkte, die op een plank ter hoogte van mijn ogen stonden. Om van plaats te veranderen behoefde het verlangen daartoe slechts bij mij op te komen, en zonder moeite bevond ik mij dan daar, waar ik heen wilde. ... (Volgende dag, wakend) ... Door middel van een lijst wist ik de conciërge over te halen om in de woning van mijn buurman te gaan kijken of daar alles nog in orde was. Ik ging mee en herkende de meubels en schilderijen, en ook de titels van de boeken die ik de nacht tevoren gezien had. (Teunissen, J. V. (1971). Paradijselijke visioenen. Den Haag: Medische uitgeverij J.A. Luberti, p. 59-61)

Controleerbare waarnemingen: voor parapsychologisch onderzoek is het van belang dat een uittreder in 'deze' wereld blijft en niet bijvoorbeeld in een hemelse sfeer terecht komt. Dingen in deze wereld kunnen we controleren, zoals ook onze uittreder zelf al deed door met een smoesje het appartement van zijn buurman binnen te gaan. Zo kon hij zien dat zijn waarnemingen klopten.

Het koord: Wat in deze ervaring niet voorkomt, maar wat wel dikwijls wordt waargenomen is 'het koord'. Dat is een soort draad die van de uitgetreden persoon naar diens fysieke lichaam loopt (van hoofd naar hoofd of van buik naar buik). Er wordt van gezegd dat het 'oneindig elastisch' is, zodat het een uittreder niet hoeft te verhinderen te 'reizen' over een afstand van honderden of duizenden kilometers. In het occultisme komt men de opvatting tegen dat het verbreken van dit koord de fysieke dood betekent, waardoor de tijdelijke uittreding overgaat in een permanente.

1.1 Objectief of subjectief?

Ondanks het wonderlijke karakter van de uittreding, zal een aantal nuchter denkende mensen menen dat het toch slechts om een vreemd soort dromen of hallucinaties gaat. Juist daarom is in het bovenstaande voorbeeld de controle zo belangrijk. De uittreder heeft in zijn buitenlichamelijke ervaring dingen gezien bij zijn buurman terwijl hij daar nog nooit binnen geweest is. Toen hij er na zijn uittreding kwam, bleek dat wat hij tijdens zijn ervaring gezien had klopte met de werkelijkheid. In dat geval is het moeilijk vol te houden dat de uittreding een puur subjectieve aangelegenheid is, een vreemde hallucinatie of een droom. Want in de buitenlichamelijke ervaring is kennelijk de 'objectieve werkelijkheid' gezien. Als dat zo is, kunnen we de uittreding niet afdoen als slechts subjectieve hersenspinsels.

1.2 Uittreden tijdens actieve bezigheden

De meeste uittredingservaringen vinden plaats in een toestand van ontspanning. Men ligt in bed of zit in een gemakkelijke een stoel en is ook geestelijk ontspannen. Soms echter hebben mensen een uittreding terwijl ze actief bezig zijn.

Dat overkwam bijvoorbeeld een legerofficier die voor een compagnie stond en instructies gaf. Het speelde zich af in Hyde Park. De officier vertelt:

...Plotseling kwam mijn geest recht omhoog uit mijn lichaam, steeg tot ongeveer veertig voet boven mijn lichaam aan een kant van het instructieterrein. Ikzelf was bij mijn geest. Ik bekeek mijn lichaam, dat ononderbroken doorging met het geven van instructies, van bovenaf. Ik kon de bovenkant van mijn hoofd, of beter van mijn hoed zien, alsof het een andere persoon was: in feite was dit het gezichtspunt van een vogel, maar ik kon niet horen wat er gezegd werd. Na een tijdje zo gezweefd te hebben, voelde ik dat mijn geest terugging naar mijn lichaam en toen ik dichterbij kwam werden de woorden die door mijn lichaam gesproken werden steeds duidelijker, totdat mijn geest weer in mijn lichaam ging en ik de draad van mijn verhaal oppikte en zonder onderbreking doorging...' (Blackmore, S, J. (1982), *Beyond the body. An investigation of out of the body experiences*, London 1982 , Heinemann, p. 61)

Van de toehoorders zijn geen reacties bekend. We weten dus niet wat de officier zei toen hij 'er zelf niet bij was'. Het ligt voor de hand om te denken dat uittredingservaringen tijdens actieve bezigheden voorkomen bij werkzaamheden die men eventueel ook 'op de automatische piloot' kan doen. Er zijn uittredingservaringen bekend van verkeersdeelnemers, die ook dikwijls automatisch handelen.

1.3 'Vliegen' tijdens een uittreding

Uitreders melden soms dat zij 'kunnen vliegen'. Zij overbruggen de afstand tussen hun fysieke lichaam en de plaats waar zij naartoe gaan door, soms met grote snelheid, als een vogel door de lucht te vliegen. Daarbij zien zij het landschap onder zich door schieten en kunnen het soms herkennen.

Terzijde merken we op dat als we dit letterlijk opvatten, we een verklaring hebben gevonden voor de wonderlijke waterpartijen die in vroeger tijden door de mens zijn aangelegd en die alleen van een grotere hoogte betekenis hebben. Antropologen hebben daar niet direct sluitende en aannemelijke verklaringen voor. Ten tijde van het aanleggen immers kon de mens nog geen vliegtuigen bouwen. Mogelijk echter wilde men, net als vuurtorens voor zeelieden, bakens of herkenningpunten aanleggen voor geoefende uitreders.

De vlieg-ervaring tijdens een uittreding sluit aan bij een term als 'astraal reizen', en ook bij een ouderwets woord voor paranormaal waarnemen als 'reizende helderziendheid' ('travelling clairvoyance'). We moeten goed voor ogen houden dat ook al weten we weinig van de uittreding af en zijn er meerdere en uiteenlopende 'verklaringen' voor deze ervaring, we in ieder geval dit kunnen vaststellen: in sommige uittredingen worden zaken gezien terwijl het fysieke lichaam (waarin onze zintuigen zich bevinden) daar niet aanwezig is! Als zo'n waarneming klopt, spreken we van buitenzintuiglijk waarnemen. Het is dus niet vreemd dat elementen van de uittredingservaring (het vliegen) terugkomen in termen van paranormaal waarnemen. Dat speelt in het onderstaande geval ook een rol.

1.4 Het geval Wilmot

Een beroemd geval in de literatuur over uittredingen is de ervaring van mevrouw Wilmot. Hier komt behalve het 'vliegen' ook een ander interessant aspect van de uittreding aan de orde.

De heer S.R.Wilmot voer met zware storm van Liverpool naar New York. Tijdens de achtste nacht van de storm had hij een droom, waarin hij zijn vrouw naar de deur van de hut zag komen. Ze keek om zich heen en aarzelde een beetje toen ze zag dat haar man niet de enige was in de ruimte, liep vervolgens naar hem toe, boog zich voorover en kustte hem, en ging rustig weg nadat ze hem had gestreeld. Toen hij uit zijn droom ontwaakte, hoorde Wilmot zijn medepassagier William Tait tot zijn verbazing tegen hem zeggen: "U bent me er ook één om u op deze manier door een dame te laten bezoeken." Tait vertelde wat hij

had zien gebeuren, terwijl hij in zijn kooi lag. Hij bleek te hebben gezien wat Wilmot had gedroomd!

Toen Wilmot thuiskwam en zijn vrouw weer zag, vroeg zij hem vrijwel onmiddellijk: "Heb je een week geleden op dinsdag bezoek van me gehad?" Hoewel Wilmot zich op die bepaalde nacht meer dan duizend mijl ver weg op zee had bevonden, zei zijn vrouw: "Het leek me dat ik je bezocht had."

Ze vertelde haar man dat ze, omdat het weer zo slecht was en de vermissing van een ander schip was gemeld, zeer bezorgd over hem was geweest. In de nacht van het voorval had ze lange tijd wakker gelegen en had ze rond vier uur 's morgens de ervaring dat ze haar lichamelijke zelf verliet en erop uit ging om haar man te zoeken, waarbij ze de stormachtige zee overstak totdat ze bij zijn hut kwam.

Ze vervolgde: "In de bovenste kooi lag een man recht naar me te kijken en een ogenblik lang durfde ik niet naar binnen te gaan; maar toch liep ik naar de zijkant van je kooi, bukte me en kustte je, omhelsde je en ging vervolgens weg." (J.L. Mitchell, *Uittredingservaringen*, p. 63-64)

Mevrouw Wilmot heeft het stellige idee dat ze haar lichaam verlaten heeft en naar haar man is toegereisd. Tot het moment dat ze haar man weer ziet en een en ander kan controleren, kan het misschien wel een indrukwekkende ervaring zijn voor mevrouw Wilmot, maar dat zegt nog niets. Het zou evengoed een droom geweest kunnen zijn of een hallucinatie. Evenals hierboven bij de uittreder die zijn ervaring ging controleren, is dat ook hier van belang. Die 'controle' is hier echter nog wat ingewikkelder. De heer Wilmot droomde als het ware zijn deel van het verhaal. Zijn vrouw beleefde in een uittredingservaring haar deel van het verhaal. Nog vreemder is wat de heer Tait weet te vertellen. Hij droomde helemaal niet, maar zei uit eigen beweging de volgende dag, dat hij gezien had dat Wilmot die nacht een dame op bezoek had gehad. Opmerkelijk is dat wat Tait zag, klopte met het gedrag van mevrouw Wilmot. Omdat zij zag dat haar man niet alleen was aarzelde ze namelijk. Die aarzeling was ook Tait opgevallen die klaarwakker was. Dit geval is bijzonder omdat het erop lijkt dat een uitgetredene gezien is.

1.5 Uitgetreden personen waargenomen

Uitgetreden personen worden doorgaans niet opgemerkt door derden die gewoon wakker zijn. Het is een vreemde gedachte dat terwijl u deze tekst zit te lezen, er iemand in uitgetreden toestand naast u kan staan zonder dat u dit merkt. Slechts in incidentele gevallen wordt een uitgetreden persoon gezien door een niet uitgetreden persoon.

Bij Robert Monroe, een bekende uittreder, vinden we daar een voorbeeld van. In zijn eerste boek (Monroe, R.A. (1977). *Uittredingen*. Deventer: Ankh Hermes) besteedt hij speciaal aandacht aan de vraag 'Hoe zie je eruit als je uitgetreden bent?' Op een zeker moment, vroeg in de avond besloot Monroe in uitgetreden toestand een bezoek te brengen aan zijn medewerkster R.W.. Zijn uittreding verliep goed en hij bevond zich meteen al in de kamer van de woning van R.W., die zat te lezen. Hij ging naar haar toe, maar toen hij dacht dat zij hem zag, leek zij bang te worden. De volgende dag vroeg Monroe aan R.W. wat zij de vorige avond gedaan had. Zij vertelde:

'...Ik zat na het eten in de woonkamer de krant te lezen. Iets deed me opkijken, en toen zag ik dat er aan de andere kant van de kamer iets in de lucht hing te wapperen. ... Het leek op wazig, grijs, dun zijden gaas. Ik kon erdoorheen kijken en de muur en de stoel erachter zien. Toen begon het op me af te komen. Ik was bang en dacht dat jij het misschien was, dus ik zei: 'Bob ben jij dat?' Maar het bleef maar midden in de lucht hangen, lichtjes wapperend. Toen vroeg ik weer of jij het was, en als dat het geval was of je dan alsjeblieft weer naar huis wilde gaan en me niet verder wilde lastig vallen. Toen ging het achteruit en vervaagde snel. ... Zeg de volgende keer dan iets, zodat ik er zeker van kan zijn dat jij het bent. Dan zou ik tenminste niet zo bang hoeven zijn...'. (Monroe, R. A. (1977). *Uittredingen*. Deventer: Ankh Hermes, p. 166-167)

Hoewel dit type ervaring een kleine minderheid vormt, worden er wel sterke staaltjes

gemeld. Soms zelfs denkt men dat iemand lijfelijk aanwezig is, terwijl later blijkt dat dit niet kon omdat de waargenomen persoon op dat moment fysiek ergens anders was (zie deel 6 spiritisme).

1.6 Het fijnstoffelijk lichaam

Dat brengt ons bij een belangrijke vraag; bezit de mens werkelijk een 'onbekend' astraal, subtiel of fijnstoffelijk lichaam dat onder bepaalde omstandigheden het bekende fysieke lichaam kan verlaten? Op subtiele lichamelijke wordt nader ingegaan in deel 8 en daarom stellen we dit onderwerp hier kort aan de orde.

Tegenwoordig is het door de ontwikkeling van steeds meer verfijnde apparatuur mogelijk om door te dringen in de wereld van ultramicroscopische materie. Met de term 'fijnstoffelijkheid' in verband met ons onderwerp wordt echter niet een meer verfijnde waarneming van de bekende grofstoffelijke materie bedoeld. Het gaat om een soort materie die kwalitatief fijner of subtieler is. Dat betekent dat er meer soorten materie zouden bestaan. Men spreekt dan van 'hylisch pluralisme', oftewel 'stoffelijke meervoudigheid' ('hyle'=stof, pluralisme=meervoudigheid). Deze term is afkomstig van de Nederlandse filosoof prof. dr. J.J. Poortman, die een uitgebreide studie maakte naar de denkwijze van verschillende culturen ten aanzien van dit onderwerp.

De Nederlandse filosoof prof. dr. J.J. Poortman heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar de thematiek van de stoffelijke meervoudigheid. In de onze en andere culturen bestaan er diverse opvattingen over het fijnstoffelijk lichaam. Die opvattingen verschillen onderling, maar centraal staat de gedachte dat ook het fijnstoffelijk lichaam het 'voertuig van de ziel' kan zijn. Het astrale lichaam kan het fysieke lichaam verlaten, terwijl het bewustzijn zich in het astrale lichaam bevindt.

2. Waar gaan uittreders heen?

In de literatuur over uittredingen komt men veel verhalen tegen van uittreders die astrale reizen maken naar 'andere werelden'. Daarmee worden zowel werelden 'aan gene zijde' bedoeld als letterlijke andere werelden in de zin van andere planeten.

De aard van de uittredingservaring brengt de argeloze beginneling-uittreder al snel op de gedachte overleden te zijn, en nu het 'rijk der doden' te zijn binnengetreten. Dat zagen we ook in de ervaring waarmee we dit deel begonnen. Die kant van de uittredingservaring is zo oud als de mens. We zien hem bijvoorbeeld ook bij Emanuel Swedenborg (1788-1772) een Zweedse ziener die een indrukwekkende reeks boeken heeft geschreven over een filosofisch-mystieke interpretatie van de bijbel. Zijn inzichten deed hij op aan 'gene zijde'. In uitgetreden toestand verkeerde hij in 'hogere werelden' waar hij met 'engelen' sprak en door hen onderwezen werd.

Swedenborg: '...de mensch wordt in een zekeren staat gebracht, die het midden houdt tusschen slapen en waken, en wanneer hij in dezen staat is, kan hij niet anders weten dan dat hij geheel wakker is; alle zinnen zijn zo helder wakker, als in den lichamelijken staat van volkomen wakkerzijn, zowel het gezicht als het gehoor, en, hetgeen wonderlijk is, ook de tastzin, die dan fijner is dan hij ooit kan zijn bij het wakkerzijn van het lichaam; in dien staat zijn door mij ook geesten en Engelen in volle levende werkelijkheid gezien, ook gehoord, en wat wonderlijk is, betast, en dan was bijna niets van het lichaam daarbij werkzaam. Van dezen staat is het, dat gezegd wordt aan het lichaam onttrokken zijn, en dat men niet weet of men in dan wel buiten het lichaam is.'

Een 'eigentijdse' uittreder, Robert Monroe, kwam eveneens in hemelse sferen terecht. Die ervaring was voor hem met niets uit de dagelijkse werkelijkheid te vergelijken. Hij was zo onder de indruk dat hij probeerde zijn ervaring na te bootsen door onder water te zweven en met licht en geluid effecten te reconstrueren die hij in buitenlichamelijke toestand had. Dat de sferen aan 'gene zijde' lang niet altijd zo verheven zijn, leren we van de ervaringen

van de schrijver Frederik van Eeden, die in lucide dromen en uittredingservaringen dikwijls door demonen en 'plaaggeesten' belaagd werd. Hij moest zijn riem uit zijn broek halen om die 'wezens' bij zich weg te slaan en zich ervan te bevrijden.

2.1 Kan je wel altijd terug?

Een veel gestelde vraag in verband met uittredingen gaat over de angst die mensen hebben dat hun fysieke lichaam tijdens hun 'afwezigheid' door een ander astraal wezen in bezit genomen is. Op het moment dat zij willen terugkeren, 'kunnen ze er niet meer in'. Een andere vorm van angst is een mogelijke verbreking van het koord. Ook dit zou een terugkeer onmogelijk maken. Dit zijn zaken waar in esoterische literatuur wel voor gewaarschuwd wordt. In die esoterische visie gaat men er van uit dat de uittreding letterlijk als het 'astraal' verlaten van het lichaam gezien moet worden en dat deze gevaren reëel zijn.

Die angst lijkt ongegrond te zijn. Er zijn uittreders geweest die doelbewust het koord hebben verbroken. Toch konden zij op dezelfde wijze als altijd terugkeren naar hun fysieke lichaam. Het is natuurlijk nooit uit te sluiten dat mensen sterven doordat zij tijdens een uittreding niet terug konden keren naar hun fysieke lichaam. De achterblijvers echter zullen alleen de dood constateren en de reden van overlijden nooit kennen. Er is echter geen enkele aanwijzing dat zoiets ooit gebeurd is. Ook de angst dat een ander 'in je lichaam zit' lijkt ongegrond. Er zijn geen meldingen van ervaren uittreders waar uit blijkt dat er bij het terugkeren een andere geest in hun lichaam zat. Wel zijn er mensen in wie zich plotseling een andere persoonlijkheid openbaart. Dat noemt men tegenwoordig MPS (Multiple Personality Syndrome, een meervoudige persoonlijkheid). Vooralsnog is het meer aannemelijk dat we de verklaring hiervoor moeten zoeken bij de persoon zelf die aan dit syndroom lijdt, en niet bij een 'astrale geest' die een fysiek lichaam bezet houdt dat hem niet toebehoort. De terugkeer naar het fysieke lichaam kan wel incidenteel kort bemoeilijkt worden. Dat is iets dat bijvoorbeeld Monroe wel meldt en dat hem behoorlijk bang maakte. Maar ook toen keerde hij uiteindelijk gewoon terug. Wie tijdens een buitenlichamelijke ervaring 'terug' wil, moet mentaal die wens in zich laten opkomen. De terugkeer gaat dan vanzelf. Dit alles betekent niet dat er aan de uittreding geen gevaren kleven. Die gevaren zijn van psychologische aard, en komen hieronder nog aan de orde.

2.2 'Ontvoeringen' door buitenaardse 'wezens'

Wie het boek van John Mack leest over ontmoetingen met en ontvoeringen door buitenaardse wezens, en weet wat uittredingen zijn, merkt ook direct dat de ontvoerden ervaringen hadden die wij tegenwoordig buitenlichamelijke ervaringen noemen. John Mack, hoogleraar psychiatrie aan de universiteit van Harvard VS, en winnaar van de prestigieuze Pulitzer Price heeft veel gesprekken met 'ontvoerden' gevoerd. Hij meldt dat ontvoerden hun ervaringen haarscherp van dromen weten te onderscheiden, ... iets dat bijna alle uittreders ook over hun ervaringen vertellen. Verder schrijft Mack dat bij ontvoerden '...het bewustzijn wordt ervaren als iets buitenlichamelijks; de notie dat de ziel losstaat van het lichaam krijgt betekenis...' (p. 62). Scott, een ontvoerde, vertelde Mack dat de wezens aanwezig waren '...in mijn geest...' (p.71). In een samenvatting stelt Mack '...De ontvoeringen beginnen met een bewustzijnsverandering, ... een sterk trillend gevoel in het lichaam. ... Ontvoerden zijn er zonder uitzondering van overtuigd dat ze niet dromen of zich iets inbeelden, maar ze ervaren juist dat ze een andere werkelijkheid hebben betreden die desalniettemin net zo echt is. Het is een bewust beleefde, maar andere realiteit. ... Hierna wordt de ontvoerde door middel van een bepaalde kracht, vaak een lichtbundel of een andere energievorm waarover de wezens beschikken, via muren, deuren of ramen - indien nodig er dwars doorheen - uit huis weggevoerd.' (p. 293). (Mack, John E. (1995) Ontmoetingen. Contacten met buitenaardse wezens. Amsterdam, Forum).

Het is niet moeilijk om hier overeenkomsten met uittredingservaringen te zien. Natuurlijk konden mensen die 'ontvoerd' werden geen foto's maken of apparaten mee 'terug

brengen'. Een buitenlichamelijke ervaring voert ons, aldus Mack, naar een domein van de werkelijkheid waar het verschil tussen objectief en subjectief, tussen binnen en buiten nu eenmaal anders ligt dan zoals wij daar bij ons normale dagbewustzijn over denken. We moeten vooral niet denken dat de ontvoeringservaring nu begrepen is omdat het 'slechts' een uittreding zou zijn. Men kan niet het ene onverklaarde met het andere onverklaarde 'verklaren'. Wel lijkt het zinvol om de ontvoeringservaring met de uittreding in verband te brengen.

Bezien vanuit de buitenlichamelijke ervaring valt trouwens nog iets op aan ontmoetingservaringen. Die ervaringen zijn transformerend, en kunnen volgens Mack een 'ontologische shock' teweeg brengen. Dat wil zeggen: ze kunnen iemands wereldbeschouwing op filosofisch en religieus gebied volkomen op zijn kop zetten. Zoals we nog zullen zien geldt dat ook voor mensen die een uittreding hebben gehad.

3. Lucide dromen

De Nederlandse psychiater en schrijver Frederik van Eeden (1860-1932) had zelf dikwijls dromen waarin hij wist dat hij aan het dromen was. Lucide dromen noemde hij ze (lux=licht), of ook wel 'heldere dromen'. Nadat hij erover gepubliceerd had (352 dromen in 14 jaar), werd na verloop van tijd over de hele wereld in wetenschappelijke literatuur deze benaming voor dit soort dromen gekozen. Het kenmerk van een lucide droom is dus dat je tijdens het dromen weet dat je aan het dromen bent.

Ervaren lucide dromers als Van Eeden, hebben gemeld dat zij hun lucide dromen vooral in de vroege ochtenduren hadden. In een lucide droom kan men onder meer 'vliegen', de omgeving en/of de bestemming bepalen en 'ontmoetingen' arrangeren. In uittredingservaringen die gemeld zijn door uittreders die niet slapen komen die aspecten ook voor.

3.1 Vliegdroom

De droom: Ik kwam in 'P. straat' weer naar buiten, vastbesloten om te vliegen en daarom krachtig met mijn armen klapperend. Zo kwam ik ruim een halve meter hoog, maar dat was me niet genoeg en dus klapperde ik nog heftiger totdat ik de weerstand van de lucht onder me voelde en merkte hoe de lucht, als een onzichtbare leunstoel, me optilde. Ik bleek over een bosachtig terrein te vliegen — stukken dennenbos met af en toe onbegroeide plekken met alleen maar zand. Met mijn brein dwong ik de 'leunstoel' zo hoog mogelijk te gaan. Ik wilde ermee over stukken bos vliegen, wist alleen niet of hij daarvoor terug zou deinzen, maar het ging heel aardig... (Green, C. (1970). Lucide dromen. Meppel: Boom. p. 49-50)

In een eerdere vliegdroom is deze dromer zich al van luciditeit bewust geworden. Hij denkt in zijn dagbewustzijn te verkeren, maar ineens weet hij dat hij droomt. In deze droom doet hij in eerste instantie verwoede pogingen van de grond te komen door wild met zijn armen te zwaaien alsof hij zijn vleugels wil uitslaan. Later blijkt dat alleen het denken aan het vliegen genoeg kan zijn om 'vanzelf' en 'als in een leunstoel gedragen' door de lucht te vliegen. Dit komt men zowel bij uittreders als bij dromers tegen. Het lijkt niet werkelijk nodig zich fysiek in te spannen; om te vliegen is de juiste geestelijke instelling voldoende. In zwakkere vormen van luciditeit vindt het onbewuste het vliegen kennelijk toch wat vreemd en 'droomt' men er een klein vliegtuigje bij waar men in zit, of een luchtballon of een helicopter.

De ervaren uittreder Sylvan Muldoon, die beweerde naar believen te kunnen uittreden, is van mening dat een vliegdroom het stadium is vóór een uittreding.

Daarnaast kan de dromer de situatie waarin hij terechtkomt soms zelf bepalen. Hij wil bij voorbeeld een mooi berglandschap zien. Hij heeft dit nog niet gedacht en hup, daar ziet hij het en zweeft er binnen. Dat overkwam lucide droomster C.W., die zich bewust werd al dromend in een bos te lopen. 'Maar als dit een door mij gedroomd bos is, kan kan ik het

ook veranderen in een tulpenveld.' Bij die gedachte veranderde het bos direct in een tulpenveld.

Er zijn graden van luciditeit. In de meeste lucide dromen heeft de dromer niet zo'n greep op de omstandigheden dat hij kan uitkiezen waar hij terecht komt of hoe zijn omgeving eruit ziet.

3.2 Kun je leren uittreden?

Veel uittredingen zijn spontane ervaringen. Ze kunnen je als het ware onverwacht 'overvallen'. Aangezien de meeste mensen niet op de hoogte te zijn van de mogelijkheid van zulke ervaringen, schrikken zij daarvan.

Daarnaast zijn er mensen die bewust een uittreding bij zichzelf kunnen oproepen. Enkele van hen hebben over hun ervaringen geschreven en hebben aanwijzingen gegeven over het zelf oproepen van uittredingen. Die aanwijzingen verschillen per auteur, maar komen in de regel hierin overeen dat de beginnende uittreder op een bed moet gaan liggen, zich vervolgens door middel van een soort zelfhypnose in een ontspannen toestand moet brengen, waarna men op de door de auteur aangegeven wijze moet proberen een uittreding tot stand te brengen.

Dit klinkt vrij eenvoudig, maar het is lang niet zo gemakkelijk als het misschien lijkt.

Bovendien is het raadzaam om niet op eigen houtje te gaan experimenteren. De uittreding kan met een schok tot stand komen, wat angstgevoelens kan opwekken. Ook het proces van het 'uit het lichaam treden' kan gepaard gaan met sterke angstgevoelens die zelfs de omvang van doodsangst kunnen aannemen. Het 'loslaten' en het zich overgeven aan dit proces vereist moed, een zekere mate van controle over het bewustzijn, en vertrouwen. Ook de uitgetreden toestand zelf kan beangstigend zijn. Dat laatste is zeker het geval wanneer men, wat incidenteel wel voorkomt, moeite heeft met 'terugkeren' naar het fysieke lichaam. Om die reden raden wij het af om de oefeningen te doen waar veel uittreders over schrijven.

Wie wil experimenteren en zelf een uittreding wil ervaren raden wij aan dit via dromen te doen. Dat is een veilige methode en het leerproces verloopt meer geleidelijk. Toch willen wij ook hier een kanttekening bij plaatsen. Wie, in een bepaalde periode van zijn leven, angstig is of moeite heeft met het uit elkaar houden van fantasie en werkelijkheid, raden wij af om op eigen houtje te gaan experimenteren met uittredingen of met lucide dromen.

3.3 Van lucide droom naar uittreding

De Engelsman Oliver Fox gebruikte de droom om een uittredingservaring op te wekken. Hij had gemerkt dat er in zijn dromen soms kleine details niet klopten. Hij droomde bijvoorbeeld dat hij in zijn woonkamer was, maar dan stond daar een meubel dat hij in werkelijkheid niet bezat. Het moment dat hij zich dit realiseerde, gebruikte hij om in de toestand van luciditeit terecht te komen. Zo liep hij eens in een droom door zijn straat. Het viel hem op dat het visgraatpatroon van de straatstenen niet, zoals in werkelijkheid evenwijdig liep met de rand van het trottoir, maar er haaks op stond. Bij het opmerken van zo'n detail begon hem iets te dagen. Hij dacht dan: 'hé, als dit niet klopt met de werkelijkheid, dan ben ik dit lopen door de straat kennelijk aan het dromen'. Op zo'n moment is er ineens luciditeit, en kan de droom overgaan in een ervaring die niet van een uittreding te onderscheiden is.

Dezelfde methode is toegepast door de Engelsman Sylvan Muldoon. Ook hij had een manier bedacht om via de droom in een uittredingservaring terecht te komen. Voor hij ging slapen, dronk hij zout water. In zijn slaap kreeg hij dan een vreselijke dorst en ging in zijn droom op zoek naar een kraan of een beekje. Op een zeker moment realiseerde hij zich dan dat hij 'werkelijk' (lucide) bij de kraan in zijn keuken was of aan het beekje achter zijn huis en dat was voor hem het teken dat hij niet langer gewoon droomde, maar wist dat hij aan het dromen was.

De kans op een lucide droom wordt groter naarmate men zich beter zijn dromen kan

herinneren. Het begin van het oefenen ligt hier dus bij het opvoeren van de droom-herinnering. Misschien denkt u dat u dat niet kunt, maar er is meer aan te doen dan u op het eerste gezicht zou denken. Allereerst is de motivatie belangrijk. Wie zich zijn dromen beter wil gaan herinneren, moet zich dit werkelijk voornemen, bereid zijn daar moeite voor te doen en niet uit zijn op een snel en spectaculair resultaat. Dit lijkt eenvoudiger dan het is. Het is belangrijk om het echt te willen en om het op te brengen die bereidheid om te zetten in daden. Het moet een centraal item worden in het dagelijks leven. Zonder deze grondhouding kan de oefenperiode niet beginnen. Vervolgens is het opvoeren van de kwaliteit van de slaap van belang. Deze wordt negatief beïnvloed door allerlei middelen die werken op het bewustzijn zoals; slaapmiddelen, tranquillizers, (soft)drugs. Vervolgens moet men een dromendagboek gaan bijhouden. Doe bij het wakker worden niet meteen de ogen open, maar probeer u een droom te herinneren. Zorg ervoor dat er een blocknote en een pen naast uw bed liggen en schrijf de droom direct op als u wakker wordt. Dit zijn de belangrijkste aanwijzingen. Zo bouwt u een beter contact op met uw 'nachtleven'. Vervolgens zijn er verschillende technieken om lucide te worden tijdens de slaap. 1. De kritisch reflexieve methode. Zes tot tien keer op een dag stelt men zich serieus de kritische vraag 'Droom ik of ben ik wakker', en probeert zich zo goed mogelijk voor te stellen dat men evengoed zou kunnen dromen. Tijdens de droom kan dan de gedachte opkomen wakker te zijn. 2. Koppelen van situaties. Men bekijkt bijvoorbeeld de eigen handen overdag terwijl men zich afvraagt of men nu waakt of droomt. Wanneer men in de droom de eigen handen ziet, kan men lucide worden. 3. Auto-suggestie/hypnose. Men geeft zichzelf bij het inslapen de suggestie dat men zich vannacht tijdens de slaap de vraag zal stellen: 'Ben ik nu wakker of droom ik?'

Er zijn ook technieken beschreven waarbij men direct vanuit het waakbewustzijn naar de lucide droomtoestand overgaat. Men kan deze onder andere vinden in de yoga en meditatie literatuur. Die technieken worden wel gebruikt door een soort 'top-atleten van het bewustzijn'. Bovendien is het moeilijk om uit te maken wat het verschil is tussen het direct overgaan van de waaktoestand naar een lucide droom en het doen van een uittredpoging zoals die beschreven worden in de boeken van geoefende uittreders. Die laatste oefeningen raadden wij hierboven al af voor beginners.

3.4 De techniek kan een handje helpen

Sommige onderzoekers hebben apparaten ontwikkeld waarmee lucide dromen kunnen worden opgewekt. Er zijn verschillende typen van dergelijke apparaten. Ze zijn gebaseerd op het volgende principe. We weten inmiddels dat de mens tijdens de slaap zich af en toe in een zogeheten REM fase bevindt (Rapid Eye Movements). De ogen bewegen onder de gesloten oogleden. Onderzoek heeft geleerd dat de REM fase een aanwijzing is dat men droomt. Tijdens die REM fase vertoont de ademhaling een ander patroon. Een electrode die de ademhaling registreert en bevestigd is aan de neus van de dromer, geeft aan wanneer een dromer de REM fase binnentreedt. Vervolgens geeft een aan de pols verbonden elektrode zwakke elektrische impulsen, die heel licht voelbaar zijn. De dromer bemerkt deze in zijn droom, wat voor hem een 'teken' is. Hij kan dit teken leren herkennen en zich zo bewust worden van het feit dat hij aan het dromen is. Keith Hearne, een onderzoeker die al in de jaren zeventig zo'n 'droom-machine' bouwde, beweert dat de meeste mensen die voor het eerst met zo'n apparaat experimenteren, al snel een lucide droom hebben. Daarna zijn er meerdere typen van dergelijke droom machines op de markt verschenen. In sommige New Age winkels zijn deze apparaten te koop.

Het ligt voor de hand om voor onderzoeksdoeleinden metingen te verrichten aan de hersenen van lucide dromers. Stephen LaBerge, die veel onderzoek naar lucide dromen heeft gedaan, meent dat de resultaten van dergelijke metingen niet eensluidend zijn en dat het nog veel te vroeg is om conclusies te trekken.

Een bij-effect van de droom-machines is dat er ook enkele onbedoelde nuttige toepassingen waren. Zware astma-patiënten die vaak 's nachts een aanval hebben, kunnen zich (via ademhalingspatronen) laten wekken door de droom-machine, en voordat

de crisis uitbreekt gebruik maken van een inhaler. Cataleptie-patiënten kunnen door slechts enkele keren in en uit te ademen hun droom-machine (via computer of telefoon) hun partner of hun arts laten bellen.

4. Bijna-dood-ervaringen

In veel literatuur wordt voor deze ervaring de afkorting NDE (Near Death Experience) gebruikt. Vanuit het oogpunt der uniformiteit zullen wij dat zo veel mogelijk ook doen. In sommige publikaties echter wordt ook wel de Nederlandse afkorting BDE (Bijna Dood Ervaring) gebruikt.

Mensen die letterlijk bijna dood zijn, hebben soms de ervaring dat zij 'ergens anders' geweest zijn. Met 'bijna dood' bedoelt men dikwijls klinisch dood, bijvoorbeeld na een verkeersongeluk, in een oorlogssituatie, of in een ziekenhuis op de operatietafel. Klinisch dood wil zeggen dat er geen 'tekenen van leven' (hartslag, ademhaling, bewustzijn en reflexen) meer waargenomen worden. Als deze levenstekenen langer dan zo'n vijf of zes minuten uitblijven, kan men aannemen dat iemand overleden is. De klinische dood is dan overgegaan in de biologisch dood. Doordat artsen de beschikking hebben over geavanceerde apparaten, kunnen klinisch dode mensen soms teruggehaald worden naar het rijk der levenden. Niet zelden blijkt dat zij in die toestand niet 'buiten westen' waren, maar indrukwekkende ervaringen hadden.

Tot voor kort werd een bijna-dood-ervaringen gezien als een 'psychiatrische complicatie', een psychische reactie die het gevolg was van een levensbedreigende situatie. Toen echter bleek dat veel geestelijk gezonde mensen ook dergelijke ervaringen hadden, is men begonnen dit soort ervaringen serieus te nemen en te onderzoeken.

Om een indruk te geven van zo'n bijna-dood-ervaring, laten we hieronder een fictieve bijna-dood-ervaring volgen. Dr. R.A. Moody heeft deze verzonnen 'standaard BDE' opgesteld, een 'model-ervaring', die bedoeld is als kennismaking.

Een man ligt op sterven en als al zijn lichamelijke pijnen een hoogtepunt bereiken, hoort hij hoe zijn dokter hem dood verklaart. Dan verneemt hij een onaangenaam geluid, een luid gerinkel of gezoem en tegelijkertijd voelt hij dat hij met grote snelheid door een lange donkere tunnel gaat. Daarna bevindt hij zich plotseling buiten zijn stoffelijke lichaam, maar nog steeds in de onmiddellijke omgeving ervan en ziet hij zijn lichaam van een afstand, alsof hij een toeschouwer is. Vanuit deze ongewone positie slaat hij de pogingen hem weer tot leven te wekken gade en verkeert hij in een staat van emotionele beroering.

Na een poosje herkrijgt hij zijn zelfbeheersing en raakt hij iets meer aan zijn vreemde toestand gewend. Hij merkt dat hij nog steeds een 'lichaam' heeft, maar dat heeft een heel andere aard en andere vermogens dan het stoffelijke lichaam dat hij verlaten heeft.

Nieuwe gebeurtenissen volgen elkaar snel op. Er komen anderen naar hem toe om hem te helpen. Hij ziet vluchtig de geesten van verwanten en vrienden die reeds dood zijn, en een liefde en warmte uitstralende geest van een hem volkomen vreemde aard -een wezen van licht- verschijnt aan hem. Dit wezen stelt hem een woordenloze vraag, om hem zijn leven te laten evalueren en helpt hem daarbij door hem een panoramische terugblik te tonen op de voornaamste gebeurtenissen uit dat leven. Op een zeker ogenblik merkt hij dat hij een soort grens of barrière nadert, die kennelijk de scheiding tussen het aardse leven en het hiernamaals voorstelt. Toch merkt hij dat hij terug moet naar de aarde, dat zijn stervensuur nog niet geslagen heeft. Op dat moment verzet hij zich, want hij wordt zo in beslag genomen door zijn ervaringen in het hiernamaals, dat hij niet terug wil keren. Hij wordt overweldigd door intense gevoelens van vreugde, liefde en vrede. Ondanks zijn houding echter, wordt hij toch op een of andere manier met zijn stoffelijke lichaam verenigd en hij leeft voort.

Later tracht hij anderen van zijn ervaring te vertellen, maar hij ondervindt moeilijkheden bij die poging. In de eerste plaats kan hij geen woorden vinden die toereikend zijn om deze on-aardse episodes te beschrijven. Ook ondervindt hij dat anderen er de spot mee drijven en daarom doet hij er verder het zwijgen toe. Doch de ervaring heeft grote invloed

op zijn verdere leven, vooral wat betreft zijn gedachten over de relatie tussen dood en leven. (Moody, R.A. (1977a). Leven na dit leven. Naarden: Strengholt. p. 10, 11)

Een bijna dood ervaring is de beleving dat de dood geen einde is, maar een transformatieproces waarbij het fysieke lichaam wordt achtergelaten als een 'stoffelijk overschot' en waarbij de ziel uittreedt. BDE's hebben vaak een indrukwekkende beeldende rijkdom en intensiteit.

4.1 Het gevoel van werkelijkheid tijdens de bijna-dood-ervaring.

Net als bij uittredingen zeggen BDE-ers vaak dat het allemaal zo echt, zo werkelijk was. Het was niet zomaar een inbeelding, een hallucinatie of een droom, maar even werkelijk als het leven is bij dagbewustzijn.

'...Het was een ongelooflijke ervaring. En het was absoluut werkelijk. Het was absoluut objectief, absoluut. Het was helemaal niet zoiets als in sommige experimenten die ik gedaan heb en waar het subjectieve deel van het zelf toch altijd weer binnensluipt. Nee, dit was absoluut objectief. En onvoorstelbaar werkelijk...'. (Flynn, Ch. P. (1988) De bijna dood ervaring. Deventer 1988 (Ankh Hermes. p. 31)

4.2 De eigen operatie gezien

Patiënten weten veel medische bijzonderheden te vertellen die kloppen met de realiteit tijdens de operatie. Een 42-jarige vrouw zag alles van bovenaf.

...Ik was vlak boven de plek waar ze opereerden en ik verbaasde me dat mijn ruggegraat zo diep in mijn rug lag. Ik had altijd gedacht dat hij vlak onder de oppervlakte zat. Toen zag ik hoe ze naar binnen gingen, ik geloof dat het aan mijn linkerkant was, en dat ze een schijf verwijderden...het leek erop dat ze dat deden met een soort tang of pincet met haken een het eind...Ik vond het absoluut fantastisch. Ik bleef maar tegen mijzelf zeggen: 'Dat is werkelijk ongelooflijk! Dat is toch verbijsterend!' Ik was zo verbaasd over hoe ze het deden en hoe snel het ging..Plotseling begonnen ze klemmen te verwijderen en me dicht te naaien. Ik was er nog steeds vlakbij. Ze werkten van beneden naar boven en deden het zo vlug dat ze aan de bovenkant een hele lap huid overhielden. Ik ergerde me omdat ze kennelijk aan een kant te hard aan mijn huid hadden getrokken. Ik dacht: dat zou ik beter hebben gedaan... (Sabom, M.B. (1983). Herinneringen aan de dood. Naarden: Strengholt. p. 69, 70)

Na de operatie bleek inderdaad dat ze onzorgvuldig was dichtgemaakt. Bij de 'lap die ze overhielden' zat een gat in haar huid.

4.3 De tunnel en het licht.

Een voor vele NDE-ers zeer belangrijk onderdeel is de tunnel-ervaring, een 'bovenzinnelijk' aspect van de NDE.

Een hoogleraar in de literatuurwetenschappen moest een routineoperatie ondergaan. Zij bleek echter allergisch voor de narcose en er ontstond een hartstilstand. Nadat zij van bovenaf de bezorgde artsen in de weer had gezien, maakte ze het volgende mee:

...Ik werd me bewust van een opening, als je het dat kunt noemen. Het leek een diep donker gat en ik schoot er in. Ik had geen idee wat er met me gebeurde, maar het was wel opwindend. Ik kwam door deze tunnel op een plaats met zacht helder licht en was vervuld van stralende liefde... (Moody, R.A., (1988) De tunnel en het licht Utrecht , Bruna. P. 98)

Een Amerikaan die in een afgelegen streek een zwaar auto-ongeluk kreeg, waarbij hij uit zijn wagen geslingerd werd had het geluk dat er juist een ziekenauto van de andere kant kwam, die eerste hulp kon geven en vervolgens snel transport door de lucht naar een

ziekenhuis kon organiseren via de mobilfoon. Hij vertelt:

...Toen zag ik een donker gebied voor me en toen ik dichterbij kwam merkte ik dat het een soort tunnel was. Onmiddellijk, zonder erbij na te denken, ging ik naar binnen en ik had enorm plezier in het vliegen...Ik zag ver weg een soort cirkel van licht en ik nam aan dat dat het einde van de tunnel was waar ik doorheen raasde...en dat licht, een beschrijving die het een beetje benadert, is een zonsondergang onder de meest ideale omstandigheden en zonder de problemen die men normaal gesproken heeft als men naar de zon kijkt... (Ring, K. (1985). Heading towards Omega. In Search for the Meaning of the Near-death experience. New York: Morrow. P. 39, 40)

4.4 Familieleden en vrienden die overleden zijn.

Een voor vele NDE-ers indrukwekkende verrassing is dat zij soms overleden familieleden en vrienden zien. Een 43-jarige man beleefde zo iets toen hij na zijn operatie plotseling een hartstilstand had. Hij vertelt:

Ik kwam op een of andere plaats waar al mijn verwanten waren verzameld: mijn grootmoeder, mijn grootvader, mijn vader, mijn oom die onlangs zelfmoord had gepleegd. Ze kwamen naar me toe en begroetten me...Mijn grootouders waren helemaal in het wit gekleed en droegen kappen over hun hoofd...ze zagen er beter uit dan de laatste keer dat ik ze had gezien...heel, heel gelukkig...Ik greep de handen van mijn grootmoeder...Het leek of ik pas naar hen toe was gekomen, zij draaiden hun hoofd naar me toe en zagen er gelukkig uit...Maar plotseling draaiden zij zich om en liepen weg, alleen mijn grootmoeder keek over haar schouder en zei: 'We zien je later nog wel, maar deze keer niet. (Sabom, M. B. (1983). Herinneringen aan de dood. Naarden: Strengholt. p. 51)

De overledenen namen afscheid omdat de klinisch dode man naar 'het rijk der levenden' terugkeerde. Zij konden zich 'nog niet herenigen'.

4.5 Niet-aardse 'wezens'.

Behalve overleden bekenden zien NDE-ers ook wel 'geestelijke wezens', die goed thuis lijken te zijn in die onaardse omgeving. Soms zijn die wezens letterlijk zichtbaar, en soms is het alleen een waarnemen van een 'bovenaards licht', dat men ziet als iets 'heiligs'. Men brengt dit soms in verband met engelen, zelfs met Jezus, of gewoon met 'een aanwezigheid'. NDE-ers kunnen ook praten met het licht en stemmingen aanvoelen. Een man die stervend op de operatietafel lag, vertelde:

...maar toen kwam dat licht, een heel helder licht. Eerst was het wat flauwtjes, maar het groeide aan tot een enorme lichtstraal...Het was fel geelwit van kleur -meer naar het witte toe. En het was ontzettend helder -ik kan het u niet beschrijven. Het scheen alles te bestralen en toch verblindde het me niet...Eerst wist ik niet wat me overkwam toen het licht verscheen, maar toen vroeg het me zo ongeveer of ik bereid was om te sterven. Het was alsof ik met iemand sprak, maar er was niemand. Het was het licht dat tegen me sprak, met een soort stem...Ik geloof wel dat het licht wist dat ik niet gereed was om te sterven; het wilde me gewoon op de proef stellen. Toch voelde ik me, vanaf het moment dat het me toesprak, reuze prettig veilig en bemind. De liefde die ervan uitging is gewoon onvoorstelbaar, onbeschrijflijk. Het was prettig gezelschap! En het had beslist gevoel voor humor! (Moody, R.A. (1977a). Leven na dit leven. Naarden, Strengholt. p. 55)

4.6 Panoramische blik op het eigen leven.

Het 'levenspanorama' is een ervaring waarin het voorbije leven zich voor het oog van de stervende ontrolt. De belangrijkste gebeurtenissen en daden tot nu toe verschijnen helder en duidelijk. Vooral van de morele waarde van het eigen leven raakt men diep doordrongen. Een ingenieur had als student een NDE als gevolg van een ernstige astma-

aanval. Hij beleefde onder meer dit:

Toen ik bij het licht kwam, werden me een heleboel dingen duidelijk gemaakt. Het was een soort telepathie. Het licht liet me allerlei dingen zien die ik gedaan had en die niet zo aardig waren, zoals het kwetsen van andermans gevoelens, of wat ik had kunnen en moeten doen; ik had aardiger kunnen zijn voor meer mensen, ik had meer mensen kunnen helpen, dat soort dingen. Het licht was zeer begaan met mijn houding ten opzichte van anderen, of ik wel genoeg om anderen gaf, hen hielp. Mijn eerste plicht leek te zijn: mensen liefhebben, aandacht hebben voor hun behoeften. Maar ik had niet het gevoel dat het licht me deze dingen liet zien om me te veroordelen. Het was meer de bedoeling dat ik er iets van zou leren. Het was ook of het licht me al mijn fouten vergaf. Het licht vergeeft, bij wijze van spreken, je zonden... (Flynn, Ch. P. (1988) De bijna dood ervaring. Deventer , Ankh Hermes. p. 28)

Niet alle BDE's zijn positief. Sommige mensen hebben zeer angstige BDE's. Het is niet bekend hoe vaak dat gebeurt. Het is denkbaar dat mensen die een negatieve BDE hebben er niet over durven spreken. Nu er zoveel gepubliceerd wordt over prachtige BDE's, ervaringen die een positieve invloed hebben op het verdere leven, zouden mensen met negatieve NDE's zich misschien schamen over hun ervaringen.

Iemand had de volgende NDE; '...Ik ging diep, diep naar beneden, naar het binnenste van de aarde. Ik was verschrikkelijk bang. Alles werd grauw. Het lawaai was angstaanjagend, er klonk gesnuif en gebrul van wilde dieren die met hun tanden knarsten. Ik wist waar ik was zonder het te hoeven vragen: de hel...'. In een andere NDE meldt iemand: '...Ik herinner me dat ik, toen ik suf werd, dat zwarte gat inging en almaar ronddraaide. Toen zag ik een gloeiend rood punt groter en groter worden, totdat ik kon staan. Alles was rood en heet en stond in brand. De aarde was net plakkerige modder die over mijn voeten liep. Het was moeilijk om adem te halen. Ik schreeuwde uit: 'O God, geef me nog een kans'. Ik bad en bad...'.

In een NDE kunnen negatieve ervaringen ook naast positieve ervaringen voorkomen. Iemand die last had van claustrofobie, had bijvoorbeeld geen prettige herinneringen aan het tunnel-deel van haar NDE, die voor een ander deel positief was.

Er is uiteindelijk geen objectieve maat is om negatieve en positieve NDE's van elkaar te onderscheiden.

Er is een groeiende belangstelling voor de BDE. Men spreekt er gemakkelijker over en er wordt onderzoek gedaan. In sommige ziekenhuizen wordt er zelfs, als mensen klinisch dood zijn geweest, openlijk naar gevraagd. Een voorzichtige schatting naar aanleiding van verschillende enquêtes is dat een op de drie mensen die een levensbedreigende situatie overleefd hebben tijdens die toestand een NDE hadden. Het bureau van Gallup beweert dat over de gehele bevolking van de VS gezien 5% een NDE had.

5. Dodenboeken

Gezien het feit dat uittredingen en bijna dood ervaringen zo oud zijn als de mens, is het denkbaar dat bijvoorbeeld de teksten in de zogeheten dodenboeken ons iets vertellen over kennis die is opgedaan tijdens uittredingservaringen. Het Tibetaanse en het Egyptische dodenboek zijn de bekendste. Ze zijn in vele talen vertaald (ook in het Nederlands) en worden over de hele wereld gelezen. Het zijn verzamelingen religieuze geschriften die vele bewerkingen achter de rug hebben en dateren van vóór 500 v. Chr.. De dodenboeken behoren tot de belangrijkste boeken van het culturele erfgoed van de mens (vergelijkbaar met de bijbel) en handelen over het leven van de ziel nadat deze zijn aardse lichaam voorgoed heeft afgelegd. Zij bevatten ondermeer aanwijzingen voor hen die zich voorbereiden op het leven na de dood. Volgens deze teksten leeft een gestorven mens voort in een andere dimensie van de realiteit waar hij bloot staat aan gevaren die hij door

zijn onbekendheid met die andere wereld niet kent. Hij kan zich op de overgang naar die wereld voorbereiden met behulp van het dodenboek. Hij leert zo een andere wereld kennen, waar andere wetten en verschijnselen bestaan. Het is te vergelijken met iemand die altijd in een grote stad heeft gewoond en plompverloren in een tropisch regenwoud wordt gezet. De kans is dan tamelijk groot dat hij zich niet meer dan enkele weken in leven kan houden. Hij trapt in een giftige plant of heeft niet in de gaten dat hij een banaan zit te eten naast een hongerige tijger. Iets vergelijkbaars, maar dan veel ingrijpender overkomt de overledene. Deze loopt weliswaar niet de kans te sterven, want dat is tenslotte net gebeurd, maar hij staat wel bloot aan vele gevaren. Hij heeft dus een soort handleiding nodig, die hij nog in zijn aardse leven kan raadplegen. In de dodenboeken worden verschillende toestanden beschreven waarin een overledene terecht kan komen. In die beschrijvingen speelt het 'dubbel' (ka) dat zich los kan maken van het fysieke lichaam, een grote rol.

Er zijn weinig of geen wetenschappelijke studies waarin dit aspect, het dodenboek als handleiding voor de overledene, letterlijk genomen wordt. Hoewel in onze westerse cultuur velen er van uit gaan dat de mens de dood overleeft, wordt de mogelijkheid om op grond van ervaring te weten wat er na de dood gebeurt niet serieus genomen. Mogelijk echter zijn er in het verleden priesters, lama's, yogi's, guru's of sjamanen geweest die, al dan niet met hulpmiddelen, getrainde uittreders zijn geworden en zo wat in hun ogen het 'leven na de dood' is, hebben kunnen verkennen. Vanzelfsprekend kunnen we op dit gebied niets met zekerheid zeggen omdat degenen die over het leven na de dood vertellen ... zelf in leven zijn.

De dodenboeken geven wetenschappelijk gezien natuurlijk geen enkel bewijs voor de werkelijkheid van het uittreden of voor de gedachte dat de dood een permanente uittreding is. Ze laten echter wel zien dat uittredingen en BDE's interessante aanknopingspunten zijn die bij het bestuderen van de teksten van de dodenboeken niet genegeerd moeten worden.

Men kan hier ook aansluiten bij de reïncarnatie gedachte. De toestand van het dood-zijn kan gezien worden als een uittredingstoestand. Er is geen lichaam meer om naar terug te keren. Men kan zich voorstellen dat een ziel na enige tijd in een andere wereld te zijn geweest, ergens op de wereld in een foetus neerdaalt en vervolgens geboren wordt. Ook hier geldt dat de uittredingservaring op geen enkele wijze een voortbestaan na de dood, of de werkelijkheid van reïncarnatie hard kan maken. Zoals in deel .. (spiritisme) en deel .. (reïncarnatie) van deze reeks nader uiteen gezet wordt, kan de werkelijkheid van deze zaken niet ondubbelzinnig bewezen worden in termen van rationele wetenschappelijke argumentatie. Het is zelfs de vraag of er op dit gebied onderzoek mogelijk is dat uitzicht biedt op zo'n ondubbelzinnig bewijs. Maar dat neemt niet weg dat, zoals hierboven gebleken is, de uittredingservaring en de BDE een interessant gegeven is dat licht werpt op een leven na de dood en reïncarnatie, belangrijke gedachten uit het cultureel erfgoed van de mens.

6. Wetenschappelijk onderzoek naar de uittreding

Ook al kan wetenschappelijk onderzoek naar uittredingen geen uitsluitel geven over een leven na de dood, men zou denken dat psychologen deze bijzondere ervaring interessant vinden. Niets is echter minder waar. De uittredingservaring is een belevenis die in de psychologie niet serieus genomen wordt. Dat blijkt uit het gemakkelijk constateerbare feit dat er nauwelijks of geen onderzoek naar gedaan is. Zelfs in de parapsychologie is er geen onderzoekinstelling waar de uittreding onderwerp is van een meerjarig research-programma. Op het weinige onderzoek dat gedaan is zullen we hieronder kort ingaan.

Een opmerking vooraf bij dit onderzoek is dit. Het is moeilijk om de uittreding in de gecontroleerde situatie van het laboratorium te bestuderen, omdat zelfs begaafde proefpersonen er zelden in slagen onder de gewenste condities een buitenlichamelijke ervaring op te wekken. Daarnaast is de omstandigheid dat de buitenlichamelijke ervaring

alleen voor degene die de ervaring beleeft 'buitenlichamelijk' is, een extra probleem. Tegenwoordig is de hypothese van een buitenlichamelijk 'astraallichaam' naar de achtergrond geschoven. Onderzoekers denken bij buitenlichamelijke ervaringen niet direct aan letterlijk astraal reizen. Wie zo'n gedachte serieus neemt, moet wel met bijzonder sterke onderzoeksresultaten voor de dag komen om in de wetenschappelijke wereld voor vol aangezien te worden.

6.1 Een geslaagde sessie met mevrouw Z.

De Amerikaanse parapsycholoog Charles Tart heeft experimenten opgezet om onder gecontroleerde omstandigheden de buitenlichamelijke ervaring te onderzoeken. Mevrouw Z. vertelde Tart dat zij meerdere keren per week 's nachts wakker werd en zichzelf dan 'aantrof' terwijl zij 'rondreef' in de buurt van het plafond van de slaapkamer. Na enkele door mw Z. zelf genomen succesvolle proefjes, vond Tart dat het moment gekomen was om haar onder gecontroleerde omstandigheden te onderzoeken. De opdracht die mevrouw Z. kreeg, was om tijdens een uittreding in het slaaplaboratorium het nummer te lezen op een papiertje dat op een plankje lag vlak onder het plafond, en om dit daarna zo snel mogelijk aan Tart te vertellen. Bedrog was niet mogelijk omdat zij aan diverse apparaten was aangesloten. Gewoon opstaan en het papier van de plank pakken zou onmiddellijk door de apparaten geregistreerd worden. Mevrouw Z. verbleef vier nachten in het laboratorium. Zij meldde meerdere buitenlichamelijke ervaringen, maar was steeds niet in staat hoog genoeg te komen om het nummer te kunnen lezen. Bij één gelegenheid echter presteerde zij dat wel. Zij las het nummer en rapporteerde 25123, wat het juiste nummer was. De kans dat zij dit toevallig goed geraden had is een op de honderdduizend. Tart meent dat het zeer waarschijnlijk is dat hier sprake was van een echte psi-component van een buitenlichamelijke ervaring. Hij laat dus in het midden of mw Z. werkelijk is uitgetreden en op het papiertje heeft gekeken, of dat zij een hallucinatie had waarin zij door middel van psi het nummer zag en een uittreding hallucineerde. Op dit punt komen we nog terug bij de theorieën over uittredingen. Hoe dan ook, er was een 'psi-component' wat wil zeggen dat mw Z. iets wist te vertellen dat zij niet langs de normale zintuiglijke weg kon weten.

6.2 Een kunstenaar die uittreedt

Ingo Swann was iemand met veel uittredingservaringen die het nut inzag van wetenschappelijk onderzoek op dit gebied. Hij was een ideale proefpersoon voor dr. Karlis Osis. Er werd een experiment opgezet dat lijkt op het hierboven beschreven experiment. Swann zou een buitenlichamelijke ervaring oproepen bij zichzelf en zou proberen objecten ('targets') te zien die geplaatst waren op een plateau dat hoog in de ruimte was opgehangen. Het plateau was in tweeën verdeeld om na te kunnen gaan hoe Swann de objecten van bovenaf zag. Dat zou informatie kunnen geven over de positie van waaruit hij op het plateau zou kijken. Na enkele proef-experimenten (welke objecten, kleuren ziet hij beter) ging het werkelijke experiment van start. Swann zou na zijn buitenlichamelijke waarneming tekenen wat hij gezien had. Die tekeningen leken niet precies op wat er op het plateau lag, maar zij leken wel goed genoeg. Dat bleek toen een serie van acht pogingen tot buitenlichamelijke waarneming was afgewerkt. Van alle acht de experimenten werden de targets bij elkaar gezet. Een onafhankelijke beoordelaar kreeg de tekeningen die steeds door Swann na afloop van elke poging gemaakt waren. De opdracht aan de beoordelaar was om de juiste tekeningen bij de targets te leggen. Dat lukte bij alle tekeningen. De kans dat dit 'toevallig' goed gedaan wordt door de beoordelaar is een op de veertigduizend. Mogelijk heeft Swann dus werkelijk iets gezien van wat er op het plateau lag.

6.3 De 'vlieg-in' sessies

Dr. Osis had een origineel experiment bedacht, een 'vlieg-in'-sessie. Iedereen die wilde,

mocht meedoen. De opdracht was simpel. Men moest op een bepaald tijdstip naar het kantoor van Osis in New York vliegen en beschrijven wat men zag. Blijkens de ingezonden ervaringen deden er meer dan honderd mensen mee. Bij ongeveer 15% van de deelnemers leek het erop dat zij werkelijk Osis' kantoor hadden bezocht. We moeten bij die 15% natuurlijk wel bedenken dat niet bekend is hoeveel mislukte pogingen niet gemeld zijn. Een van de succesvolle deelnemers was Elwood Babbit. Hij beschreef enkele details in de kamer juist. Vooral interessant is het door hem geziene beeldje van een glimlachend meisje op de salontafel. Dit beeldje had Osis speciaal laten maken door een kunstenares. Het was zo uitgevoerd dat het van de ene kant gezien een meisje was, en van de andere kant een stoel. Babbit liet weten dat hij de kamer van Osis vanuit het gezichtspunt van de deuropening gezien had. Dat klopt ook want de achterkant van het beeldje, het 'stoel-aanzicht', was vanaf die positie niet zichtbaar. Het lijkt er dus op dat Babbits uitgetreden waarneming een duidelijke positie had in de ruimte. Er waren in de 'vlieg-in' sessies meer van dergelijke ervaringen.

6.4 Alex Tanous kijkt in een bijzondere doos.

Om meer aanwijzingen te krijgen over de vraag of buitenlichamelijk bestaan werkelijk mogelijk is of dat we bij die ervaringen moeten denken aan een speciaal soort hallucinaties die soms paranormale indrukken kunnen bevatten, had Osis een 'optical image device' (een instrument voor het zien van beelden) ontwikkeld. Dat was een 'doos', verdeeld in vier segmenten waarin aan de voorkant een opening was gemaakt. Het 'target' dat moest worden waargenomen bevond zich in de doos en was als samenhangend beeld alleen door de opening te zien. Het had drie van elkaar onafhankelijke elementen: vorm, kleur van de achtergrond, en de plaats in een van de vier segmenten. Door middel van helderziendheid in de doos kijken kon andere informatie opleveren dan door de opening aan de voorkant van de doos naar binnen kijken. Zo werd helderziendheid als verklaring minder aannemelijk gemaakt. Telepathie als verklaring werd ook gereduceerd, doordat de machine zelf 'doelen kon aanmaken'. De achtergrondkleur en de vorm van wat er te zien was door het kijkgat, was daardoor op het moment van de proef onbekend. (Theoretisch is de mogelijkheid van voorschouw natuurlijk niet uit te sluiten.) In dit experiment bevond Tanous zich in een geluidsdichte kamer. Van daaruit moest hij in een buitenlichamelijke toestand zien te komen en vervolgens proberen door de opening in de doos te kijken. Na zijn terugkeer moest hij verslag uitbrengen van wat hij gezien had. Het was een leuk experiment, maar de resultaten waren matig.

6.5 Een astraal lichaam detecteren

Omdat de beleving van uittreeders subjectief is en niet rechtstreeks controleerbaar, ligt het voor de hand om ook onderzoeksinspanningen te besteden aan het detecteren van een astraallichaam. Soms wordt een uitgetreden persoon 'gezien', of hun astrale 'aanwezigheid' wordt gevoeld. Als een onderzoeker zo'n astraallichaam weet 'te vangen', dan heeft hij een wezenlijke stap voorwaarts gemaakt. Helaas is er in deze sector van de parapsychologie niet veel onderzoek gedaan. Wij menen dat dit niet terecht is. Het lijkt wel alsof onderzoekers hun best doen het para-lichamelijke aspect van de uittrekking buiten de deur te houden. Maar, ook al is het weinig, er is gelukkig wel enig onderzoek gedaan dat erop gericht is een astraallichaam te detecteren.

6.6 'Blue' Harary en zijn kat

In de zomer van 1973 werd door dr. Bob Morris een bijzonder experiment gedaan waarin Blue Harary en zijn katten de hoofdrol speelden. Morris hoopte dat die katten gebruikt konden worden als 'detector' van de uitgetreden Harary, die moest proberen zich kenbaar te maken aan zijn huisdieren. Zijn twee katten werden in een bak van 0,75 x 2 meter gezet. Die bak was verdeeld in 24 genummerde vakjes. Het gedrag van de katten werd gemeten door na te gaan hoeveel verschillende vakjes betreden werden per 100 seconden.

Ook werd geteld hoe vaak ze miauwden in elke 100 seconden. Een van de katjes, 'Spirit', was het meest veelbelovend. In een van de sessies werd namelijk een opmerkelijk succes geboekt. De sessie bestond uit acht uittreed-pogingen. Tijdens de perioden dat Harary 'astraal' zijn kat bezocht waren de bewegingen van Spirit minder en hij miauwde niet een keer. In de acht controle-perioden, waarbij Harary gewoon met de onderzoeker zat te praten, miauwde Spirit 37 keer. De kans dat dit op toeval berust is 1 op de 200. Het aantal vakjes dat betreden werd tijdens Harary's 'astrale aanwezigheid' was, vergeleken bij de controle-perioden, sterk verminderd. De kans dat die vermindering op toeval berust is kleiner dan 1 op de 100. Deze resultaten zijn dus significant. De mogelijkheid dat Harary langs normale weg zijn kat wist te bereiken moet worden uitgesloten aangezien hij zich in een ander gebouw bevond, op 800 meter van het gebouw waar zijn kat geobserveerd werd. Hier hebben we dus, voorzichtig gezegd, een aanwijzing voor de gedachte dat er mogelijk een 'astrale' aanwezigheid is geweest die door de kat werd opgemerkt, het begin van een argument ten gunste van detectie. Een andere verklaring voor het gedrag van de kat is dat Harary op afstand het dier beïnvloedde. Dat wordt tegenwoordig DMILS genoemd (Directe Mentale Invloed op Levende Systemen, zie deel 8 over paranormale therapie).

Tot dusver heeft het detectie-onderzoek incidenteel kleine resultaten opgeleverd. Enerzijds moeten wij wachten op onderzoekers die met verbeterde en gevoeliger apparatuur kunnen meten, anderzijds hopen wij dat er zich enkele goede uittreders melden die zich kunnen en willen schikken naar de condities waaraan een wetenschappelijk experiment moet voldoen. Veelbelovend onderzoek zou zich op drie fronten tegelijk moeten afspelen: 1. de proefpersoon moet juiste waarnemingen doen waarbij het doel 'blind' is voor alle betrokken proefleiders, 2. het uitgetreden dubbel moet 'gevangen' worden, en 3. fysiologische metingen aan het fysieke lichaam dat achterblijft zullen ons meer moeten leren over de fysiologische kant van de buitenlichamelijke ervaring.

6.7 Kirlian fotografie is geen verklaring

In veel populaire boeken over parapsychologie staan 'foto's van de aura'. De rus Seymon Kirlyan had een toestel gebouwd waarmee foto's gemaakt konden worden door bijvoorbeeld een hand of een boomblad direct op fotopapier te leggen, dat op dit apparaat was bevestigd. Bij ontwikkelen van de foto was er dan een stralenkrans te zien rond het blad of de hand. Men dacht een foto van de aura gemaakt te hebben waardoor de 'astrale realiteit' zichtbaar gemaakt zou zijn. Nader onderzoek echter leerde dat er voor het Kirlian-effect een normaal wetenschappelijke verklaring is. Dat betekent niet dat we tegenwoordig niets meer aan die foto's hebben en ook niet dat de mens geen aura heeft. Het betekent wel dat we noch de aura noch het astrale lichaam hebben kunnen fotograferen. Met het bespreken van de aura komen we echter meer op het terrein van de subtiele energie (zie deel 8 van deze reeks).

6.8 Het meten van hersenactiviteit tijdens een uittreding

Enkele van de hierboven besproken experimenten met bekende uittreders vonden plaats in een zogeheten slaaplaboratorium. Terwijl het uittredings-experiment aan de gang was, werd de hersenactiviteit van de proefpersoon gemeten. Onderzoekers hopen daarbij natuurlijk te stuiten op afwijkende patronen, die hen meer leren over de uittreding. Er werden vooral EEG's gemaakt van de proefpersonen. Dat ligt voor de hand omdat er al veel bekend is over EEG metingen tijdens de slaap. De uitkomsten van die metingen waren echter niet gelijk bij de verschillende proefpersonen.

Monroe: EEG metingen bij hem waren vergelijkbaar met het EEG van iemand die in diepe hypnose is.

Swann: zijn EEG leverde een verminderd alfa-ritme op en een vermeerderd bèta-ritme. Zijn hartslag veranderde niet. Dat betekent dat het erop lijkt dat Swann tijdens zijn uittreding tamelijk 'wakker' was.

Harary: bij hem was er geen verschil te zien in de EEG bij ontspanning en tijdens een

uittreding. De huidweerstand daalde bij hem, terwijl ademhaling en hartslag toenamen. Dat is merkwaardig want het wijst zowel op meer als op minder opwinding. Dit sluit aan bij wat uittreders wel melden over hun ervaringen: ze zijn meer ontspannen en toch alert. Mevrouw Z.: zij had tijdens haar uittreding een EEG dat hoort bij fase een van de slaap, en er was geen REM of verandering in de huidweerstand. De onderzoeker Tart leidde hieruit af dat zij in ieder geval niet aan het dromen was tijdens haar uittreding.

Vooralsnog is er veel te weinig onderzoek gedaan om ondubbelzinnige uitspraken te kunnen doen. Uit het bovenstaande valt af te leiden dat de uittreding kan optreden in verschillende bewustzijnstoestanden, iets dat we al wisten van degenen die hun ervaringen meldden.

7. Visies op de uittredingservaring

We hebben hierboven enkele van de meest belangrijke aspecten van de uittredingservaring belicht. Behalve spontane en bewust gewilde uittredingen tijdens de waaktoestand, blijkt deze ervaring ook voor te komen bij mensen die klinisch dood zijn, en 's nachts tijdens de slaap of in de zogeheten hypnagogische toestand, het moment tussen slapen en ontwaken in. Een interessante vraag is daarom: hoe wordt er nu door onderzoekers tegen de uittredingservaring aangekeken?

Een wat uitzonderlijke positie neemt de ten onrechte een beetje in de vergetelheid geraakte Nederlandse filosoof prof. dr. J.J.Poortman in. Hij heeft een uitgebreide studie gemaakt van het denken over 'fijnstoffelijkheid', het astrale lichaam van de mens, in verschillende culturen. Het ging hem niet zozeer om het vinden van wetenschappelijk aanvaardbare bewijzen die het werkelijk bestaan van een 'astrale realiteit' aantonen. Het ging hem meer om wat tegenwoordig 'ideeëngeschiedenis' wordt genoemd. Hoe werd over het astrale lichaam gedacht in vroeger tijden en in andere culturen? Met dit uitgangspunt bleek hij een bijzonder vruchtbaar onderzoeksterrein te hebben aangeboord. Het is een studie over, zoals hij dat noemt, het hylisch pluralisme (hyle=stof, pluralisme=meervoudigheid). Het astrale lichaam van de mens behoort tot zijn 'stoffelijke meervoudigheid'. Poortmans onderzoek leverde een spectrum op met vele verschillende opvattingen in verschillende tijden en culturen over het fijnstoffelijk lichaam van de mens. De resultaten van zijn onderzoek betekenen voor ons het volgende. Bij het bespreken van visies op de uittreding moeten we ons bewust zijn van de westers-wetenschappelijke achtergrond waarin de meeste van die visies zijn ontstaan. Wat daarin opvalt is dat men bij het interpreteren van de uittredingservaring nogal gemakkelijk voorbijgaat aan de subjectieve beleving van de uittreder: zichzelf ervaren buiten het fysieke lichaam. Ook al zal men het erover eens zijn dat de mens meer een raadsel is dan een wezen dat wij gemakkelijk en eenduidig kunnen begrijpen, toch zullen medici en psychologen er moeilijk toe komen de uittreding letterlijk op te vatten. Die gedachte is zó moeilijk te verenigen met het moderne denken over de menselijke lichamelijkeheid dat men er in een aantal visies van uitgaat dat de uittreder het 'slachtoffer' is van een bijzondere hallucinatie die hem of haar slechts de indruk geeft buiten het lichaam te zijn geweest, iets dat vermoedelijk niet werkelijk zo is gebeurd.

7.1 Fysiologische visie

De mens is een fysiologisch systeem dat zich aangepast heeft aan de biologische omgeving. Zo'n systeem kan door een plotselinge levensbedreigende schok geheel uit z'n evenwicht geraken. Het organisme doet dan een poging om de plotselinge invloeden van buitenaf die de levensfuncties belemmeren, te compenseren (dat heet homeostase). Wanneer men zichzelf 'mentaal verliest', kan het organisme buiten zichzelf opnieuw een centrum van aandacht opbouwen. Degene die dit overkomt ervaart dit als een uittreding. Wat in deze visie onverklaard blijft is het feit dat er vele uittredingen bekend zijn waarbij

geen sprake is van een plotselinge levensbedreigende schok.

7.2 Psychologische visie: narcisme

Narcisme is een ziekelijke bewondering voor het eigen lichaam. Het zien van het eigen lichaam in een buitenlichamelijke ervaring, zou dus kunnen wijzen op een narcistische neiging, meende de psychoanalyticus Otto Rank. Deze visie kan als achterhaald beschouwd worden. Vele uittreders zien zichzelf niet tijdens hun uittreding. Bovendien bleek er bij een psychologische test die narcisme meet, geen verschil te zijn tussen uittreders en niet-uittreders. Hier blijkt het nut van wetenschappelijk onderzoek; je kunt er een visie mee weerleggen.

7.3 Psychologische visie: dissociatie

Dissociatie betekent letterlijk: uiteenvallen. Men ziet in deze visie het menselijk bewustzijn niet als eenheid; iets dat zowel voor psychisch zieke als voor psychisch gezonde mensen zou gelden. Niemand is in elke situatie voor honderd procent dezelfde persoon. In de ene situatie voelt men zich anders dan in de andere. Als dit in zeer sterke mate het geval is, kan men 'psychisch uiteenvallen'. Dat kan onder andere veroorzaakt worden door een heftige emotionele gebeurtenis. Men is niet in staat die gebeurtenis in volle omvang te beseffen, laat staan te integreren. Zo'n relatief los staande psychische inhoud kan als tweede bewustzijns-kern in de psyche blijven bestaan en lichamelijke klachten veroorzaken, het primaire bewustzijn 'dwarsbomen' door bijvoorbeeld delen van het geheugen te blokkeren, of tijdelijk zelf als primair bewustzijn op te treden. Dat is het geval als er een meervoudige persoonlijkheid ontstaat. Bekend is de roman 'The Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde' van R.L. Stevenson, over iemand die 's nachts een andere persoonlijkheid aanneemt en dan in die toestand zich misdraagt. Ook zien we tegenwoordig wel interviews op de tv met patiënten die lijden aan een meervoudige persoonlijkheid.

Dissociatie is een manier om jezelf te verdedigen tegen een traumatische ervaring. Dat doen bijvoorbeeld incest-slachtoffers, en verkeers- of oorlogsslachtoffers. Die verdediging kan de vorm aannemen van een buitenlichamelijke ervaring. Het gewone lichaam is geen 'veilige plaats' meer, zodat men het 'verlaat' en uittreedt. Men bekijkt de situatie van een afstand en is niet meer verbonden met de lijdende persoon 'daarbeneden'. Veel incest-verkeers- en oorlogsslachtoffers melden buitenlichamelijke ervaringen. Maar ook hier dekt de vlag de lading niet, want lang niet alle buitenlichamelijke ervaringen hangen samen met sterk emotionele gebeurtenissen.

7.4 Psychiatrische visie op uittreding 'in beweging'

In de 'bijbel' van de psychiatrie, de 'Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders' (DSM), zijn alle bekende psychische ziektebeelden onder woorden gebracht. Dit boek wordt wereldwijd gebruikt, en om de paar jaar verschijnt er een bijgewerkte versie waarin de nieuwste inzichten zijn opgenomen. Zo verscheen na DSM III de volgende versie, DSM IV. Wie daarin onder het hoofdstuk 'Dissociative Disorders' de subparagraaf 'Depersonalisation' opzoekt, treft daar de buitenlichamelijke ervaring aan als de ervaring zichzelf 'buiten het lichaam te voelen'. Wie vervolgens de nieuwe tekst vergelijkt met die uit DSM III, ziet tot zijn verrassing de onverwachte toevoeging: Specifieke Culturele Bijzonderheden. Daar staat dat er bewust opgewekte ervaringen van depersonalisatie bestaan die onderdeel zijn van meditatieve en trance-praktijken in veel religies en culturen. Die ervaringen moet men niet zien als een stoornis.

Dit is slechts een kleine stap voorwaarts, want in deze bijgestelde visie worden mensen die spontaan een uittredingservaring hebben, die niet bewust opgewekt is en onderdeel van een religieuze praktijk, kennelijk nog steeds gezien als 'gestoord'. Gelukkig weten wij uit onderzoek naar het psychologisch profiel van uittreders dat deze mensen niet gestoord zijn. Mensen die een buitenlichamelijke ervaring hebben, kunnen niet vastgepind worden op ras, sexe, religie, opleiding of welke variabele ook. Bovendien blijken die mensen niet

speciaal een aanleg te hebben voor een psychose. Ze blijken op vele punten meer dan 'gezond' te zijn.

7.5 Parapsychologische visie: uittreding als hallucinatie met ESP

In de deze visie neemt men de uittreding niet letterlijk, maar houdt men wel rekening met de mogelijkheid van paranormale waarneming. De uittreding is dan een hallucinatie waarin soms (gedeeltelijk) juiste indrukken aanwezig zijn over zaken die met behulp van de normale zintuiglijke waarneming niet gekend konden worden. Over hoe die informatie in een hallucinatie kan 'binnensluipen' is niets bekend, want in de parapsychologie bestaan momenteel geen uitgewerkte ondubbelzinnige denkbeelden over het psi-proces.

7.6 Parapsychologische visie: uittreding is uit-treding

In deze visie wordt de uittreding letterlijk genomen. De mens zou zich kunnen manifesteren op een wijze die in de westers wetenschappelijke wereld vooralsnog niet serieus genomen wordt. Opmerkelijk is wel dat deze visie het best aansluit bij de uittredingservaring zelf. Een positieve kant van deze visie is bovendien dat er, zoals dat heet, testimplicaties zijn, iets wat lang niet voor elke visie geldt (zoals voor de hieronderstaande volgende visie). Als er namelijk werkelijk iets is dat het lichaam verlaat en ergens anders heenreist, kan men proberen het astrale lichaam op die andere plaats te detecteren. Als dat lukt is dit weliswaar geen ondubbelzinnig bewijs van het bestaan van een astraal lichaam, maar het is wel een belangrijke aanzet tot zo'n bewijs.

7.7 Esoterische visie

In onze en andere culturen bestaan

er zogeheten esoterische 'wetenschappen' (van esoo=binnen, alleen voor ingewijden). Die pretenderen kennis te bezitten van 'hogere' wijsheid. In die gemeenschappen zijn er dikwijls gezaghebbende figuren (Swedenborg, Blavatsky, Steiner, Bhagwan), aan wie die 'hogere' kennis zou zijn geopenbaard. Zij stelden die kennis op schrift en de zo ontstane boeken worden door volgelingen bestudeerd. In veel van die boeken spelen paranormale vermogens een rol en ook een of meerdere fijnstoffelijke lichamen. Men kan er soms precies in lezen hoe en waarom uittredingen mogelijk zijn, wat erbij komt kijken, enzovoort. Het probleem echter is dat dit zaken zijn die zo moeilijk wetenschappelijk toetsbaar zijn dat men deze kennis, net als bij een openbaringsreligie, op gezag moet aannemen.

Sommige serieuze onderzoekers in de parapsychologie wimpelen de esoterica niet weg, maar nemen er kennis van om te zien of enkele mogelijk vruchtbare ideeën misschien om te vormen zijn tot een interessante wetenschappelijke theorie. In feite is de hierboven beschreven visie op de uittreding als letterlijke astrale projectie daar een voorbeeld van. Ook zijn er, met name in niet westerse culturen, esoterische scholen waar de leraar (guru) een weg wijst om tot spirituele groei te komen. De vaak mystiek religieus getinte trainingsprogramma's die daar aangeboden worden zouden inzicht geven in buitenlichamelijke ervaringen. Het serieus nemen van dergelijke programma's zou een onderzoeker kunnen helpen.

(Wij willen hier waarschuwen tegen het gebruik van middelen (drugs) die uittredingen teweeg zouden brengen. Wie serieus de uittredingservaring zelf wil beleven, raden wij aan er via de droom mee in contact te komen.)

Probleem bij onderzoek naar uittredingen

In het onderzoek naar uittredingservaringen blijft één probleem voorlopig bestaan. Men kampt met het probleem dat er nauwelijks goede proefpersonen beschikbaar zijn. Zelfs uittreders die boeken schreven over hun ervaringen, bleken onder de gecontroleerde omstandigheden in een onderzoekssituatie maar zeer ten dele in staat een uittreding op te roepen.

8. Zelf experimenteren:

Het is begrijpelijk dat u als lezer nu ook zelf wel eens een uittreding mee wilt maken. Wij willen echter waarschuwen tegen het gebruik van middelen (drugs) om dit te bewerkstelligen. Ook zijn de oefeningen die sommige uittreders geven af te raden als ze niet door deskundigen worden begeleid, of als u zich op dit moment angstig of mentaal onevenwichtig voelt.

Het dromen is een goede en veilige weg om een uittredingservaring te krijgen. Een manier om het contact met het eigen droomleven te verbeteren is het bijhouden van een dromendagboek. Schrijf direct na het ontwaken flarden van herinneringen aan dromen op. Doe dit meteen voordat u uit bed stapt. U zult merken dat het steeds beter gaat. De volgende stap is proberen om een lucide droom te krijgen. Dat is een kwestie van sterk voornemen. Denk er overdag af en toe aan en neem u voor om werkelijk wakker te worden tijdens de droom. Ook kunt u hiervoor dus een apparaatje gebruiken (zie hierboven en deel 5 over paranormale dromen).

Wie eenmaal zelf uittredingservaringen heeft en wil controleren of waarnemingen in die toestand kloppen met de 'objectieve' werkelijkheid, kan het volgende doen. Neem een pak speelkaarten, schudt de kaarten goed zonder te kijken, coupeer het pak en leg de twee stapels op een kast in de slaapkamer. Doe dit zo dat van een van de twee stapels de beeldzijde naar boven gericht is. Neem daarvoor een nieuw pak kaarten omdat het dan niet mogelijk is onbewust een kaart aan een beschadiging te herkennen (voelen, want u hebt uw ogen gesloten). Ook als een ander dit voor u doet, bestaat hetzelfde gevaar. Die ander kan onbewust gemerkt hebben welke kaart boven ligt en kan dit onbewust kenbaar maken. Dat lijkt misschien vergezocht, maar in de parapsychologie houdt men met al deze mogelijkheden rekening. Verder is het duidelijk: u probeert gewoon het kunststukje van mw Z. te herhalen. Ook moet u altijd even op de website van het Parapsychologisch Instituut kijken. Misschien loopt er een uittredings-experiment waar u aan mee kunt doen.