

SABINE HAD TWEE KEER EEN BIJNA-DOODERVARING



“Een eindeloos, tijdloos wit licht, zo voelde het”

Na twee bijna-doodervaringen raakte Sabine van den Bulk (41) zichzelf behoorlijk kwijt. “Ik had een boodschap gekregen, een allesomvattende liefde gevoeld. Maar mijn vrienden begrepen me niet. Ik werd voor gek versleten.”

Interview: Denise Hoogland. Fotografie: Bernice van Wissen

“Het was licht. En wit. Helemaal wit. Niet zoals een wit T-shirt of een witte muur, maar meer het wit dat je ziet als je met je gezicht in de sneeuw valt. Glinsterend, zacht, fijn wit. Als een spikkeltje voelde ik me, een spikkeltje in een oneindige hoeveelheid wit. Op weg naar iets. Naar een ander leven? Naar God? Ik weet het niet. Want toen was het weg en voelde ik mijn lichaam weer. Een paar uur later hoorde ik dat er heel even een streep zichtbaar is geweest op de monitor waaraan ik lag. Voor mij leek het eindeloos, tijdloos. Die ervaring heeft mijn hele leven – en vooral mijn kijk op het leven – in één klap veranderd.”

EEN ANDERE WERELD

“Ik liep al een tijdje met wat klachten. Soms had ik zomaar hartkloppingen en regelmatig voelde ik steken in mijn borst. Ik was daar best alert op, maar weet het vooral aan het feit dat ik het erg druk had. Ik was net bezig om mijn eigen bedrijf op te zetten. Na jarenlang allerlei cursussen en studies gevolgd te hebben op het gebied van fysio- en bewegingstherapie en maatschappelijk werk, ging ik nu écht voor mezelf beginnen. Ik zat op de fiets en ineens voelde ik me niet goed worden. Ik was enorm duizelig, voelde mijn hart tekeer gaan en mijn benen leken niets meer te doen. Paniek voelde ik niet, ik voelde me juist op een vreemde manier heel rustig. Ik wilde liggen en ook blijven liggen. Ik herinner me nog vaag dat ik mezelf zag in de ambulance. Dat ze een deken over me heen legden en dat ik in het ziekenhuis aan een apparaat lag. En dan mist er een stukje. Toen ben ik even weggeweest, of zoals ik het nu zie, heb ik even in een andere levenscyclus gezeten.

Er werden geen afwijkingen gevonden aan mijn hart, dus mocht ik snel weer naar huis. Maar ik weet nog hoe kwetsbaar ik me voelde en hoe bang ik was door die ervaring. Was het psychisch? Was het de schrik? Had ik het me verbeeld wat ik gezien had? Maar twee weken daarna gebeurde het opnieuw. Ik was alleen thuis en lag ziek op bed. En ineens zag ik mezelf weer liggen. Ik zweefde weg en weer zag ik dat licht. Maar nu zag ik ook iets anders. Geen mensen of lichamen met armen en benen, maar energievelden. Er werd tegen me gepraat. Dat ging niet in woorden of zinnen, maar ik kreeg wel duidelijke

lijken boodschap over liefde en vrede. En heel dicht bij me voelde ik een enorm sterke energie. Ik zag mijn hele leven aan me voorbij gaan. Vanaf mijn geboorte tot de dag dat ik op straat het bewustzijn verloor. En dat voelde zo pijnlijk en zwaar! Ik had liever in dat licht willen blijven, daar in die energie, maar ik moest duidelijk terug. En ik ging terug. Maar niets was meer hetzelfde.”

GEEN ENKELE AANSLUITING

“Het voelde alsof ik de boodschap had gekregen om de dingen anders te doen in mijn leven. Mijn wereldbeeld werd totaal overhoop gegooid. De wereld draaide niet meer om mij. Ik had een soort allesomvattende liefde gevoeld en ervaren dat er nog een andere levenscyclus is. Ik was rustig en onrustig tegelijk, voelde me kwetsbaar en zwak. En ik was totaal niet meer in staat om mijn nieuwe bedrijfje te runnen. Ik was 32 jaar en belandde weer bij mijn ouders thuis. Ze wa-

“Paniek voelde ik niet, ik voelde me juist op een vreemde manier heel rustig”

ren lief en zorgzaam, maar ze begrepen me niet. Net als mijn vrienden. Als ik vertelde over hoe ik me voelde en wat ik had ervaren, keken ze me aan alsof ik gek geworden was. Ze vonden dat ik niet zo raar moest praten, maar gewoon weer gezellig mee moest doen, net als altijd. Maar zo energiek en gedreven als ik voor die tijd was, zo geprikkeld en overgevoelig was ik erna. Ik zag overal tegenop. Vaak voelde ik me een zeur, een lastpak en ik had geen enkele aansluiting meer met de mensen om me heen. Dat deed pijn, ik werd er ontzettend verdrietig van. In de jaren die volgden, ben ik heel erg op zoek geweest naar mezelf. Ik had verschillende baantjes en raakte veel vrienden kwijt. Ik voelde me heel vaak onbegrepen. Uiteindelijk ben ik in Afrika ontwikkelingswerk gaan doen. Het was hard werken en ik was vaak eenzaam, maar ik heb daar veel geleerd. Over mezelf, maar ook over omgaan met trauma's, ziektes én bijna-doodervaringen. Langzaam begreep ik wat hiermee te doen. Ik ontwikkelde mijn eigen methoden en durfde weer na te denken over mijn oude droom, een eigen praktijk. Er zijn de afgelopen jaren veel momenten

geweest dat ik dacht: hé, maar dit ken ik. Dit heb ik al eens gezien. De auto waarin ik nu rijd, gesprekken die ik soms heb, keuzes die ik maak, de dingen die ik nu doe. Alsof het zo moest zijn, zo moest gaan. Dat geldt ook voor de man met wie ik nu bijna vijf jaar gelukkig ben. Ik ontmoette hem bij een van de weinige vriendinnen die ik nog over had en het was alsof we elkaar herkenden. Die ontmoeting gaf me de kracht om weer aan het werk te willen gaan. Ik werk nu als natuurgeneeskundig therapeut en help mensen die op het randje van de dood hebben gelegen en heimwee voelen naar wat ze hebben gezien. Maar ook mensen die heel akelige dingen hebben gezien en dat niet los kunnen laten, bijvoorbeeld overleden dierbaren die hun rust niet kunnen vinden. Doordat bij bijna-doodervaringen vaak ook zaken meespelen als ziekte, ongeluk of dingen uit de jeugd, kan zo'n ervaring voor grote verwarring zorgen. Hun ervaringen

worden gezien als psychoses of waandenkbeelden. Net als bij mij. Ik ben blij dat ik het inmiddels kan zien als een enorme bewustzijnsverruiming. Als een mooi geschenk. En ik hoop met heel mijn hart dat ik dat ook andere mensen kan laten inzien.”

Meer informatie is te vinden op www.sabinevandenbulk.nl en www.merkawah.nl.



Volgens cardioloog Pim van Lommel, schrijver van internationale bestseller *Eindeloos Bewustzijn*, kan een bijna-doodervaring optreden tijdens een periode van klinische dood. Zijn visie dat ons bewustzijn niet altijd samenvalt met het functioneren van onze hersenen en zijn acceptatie van een leven na de dood, stuit op veel kritiek. Andere onderzoeken ondersteunen een biologische verklaring.