

Extase

Over de Godhelm en andere
religieuze experimenten

Michiel van Elk

Boom

© Michiel van Elk/Boom uitgevers Amsterdam, 2017

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Bas Smidt
Binnenwerk: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 2440 856 6
NUR 770

www.boompsychologie.nl
www.bua.nl

Inhoud

Inleiding	
Spiritualiteit in Silicon Valley	7
1 Rariteitenkabinet	13
2 Over hallucinaties, floating en hypnose	00
3 God écht ervaren	00
4 Ayahuasca, LSD en het entropische brein	00
5 Mystieke ervaringen en de Godhelm	00
6 Buitenlichamelijke en bijna-doodervaringen	00
7 Paranormale ervaringen en betekenisvol toeval	00
8 Gevoelens van aanwezigheid	00
9 Ontzag en verwondering	00
10 Gezond of ongezond?	00
Dankwoord	00
Literatuurlijst	00
Appendix: Meedoen aan onderzoek naar religie en spiritualiteit?	00
Tellegen Absorptieschaal	00
De Cognitieve Reflectietaak	00
Willekeurige nummertak	00

Inleiding

Spiritualiteit in Silicon Valley

Een beetje onwennig loop ik de nog halfllege zaal binnen. Vijf minuten later zijn alle stoelen gevuld en betreedt de band het podium. ‘Heer. Wij vragen u om deze ruimte te vullen met uw aanwezigheid.’ De band begint een lied te spelen dat ik al in geen jaren meer heb gehoord: ‘Lord light the fire again.’ Ik voel kippenvel en een gevoel van ontroering en nostalgie, vanwege de herkenning die het lied oproept. Om mij heen zie ik shirtjes met daarop de logo’s van Facebook en Apple. Na een korte introductie door de voorganger mogen we ons voorstellen aan degene die naast ons zit. Mijn buurman werkt bij Google als programmeur, zijn vrouw werkt als secretaresse bij Stanford University. Ik ben op bezoek in de Vineyard-kerk in Palo Alto – een charismatische religieuze gemeenschap die haar wortels heeft in Californië.

Er is geen plek ter wereld waar hightech en spiritualiteit zo dicht bij elkaar komen als in Silicon Valley. Op Stanford lopen de knapste koppen van de wereld rond. In de San Francisco Bay Area zijn alle grote ICT-bedrijven gevestigd, en deze regio staat vooraan in de ontwikkeling van nieuwe slimme technologie, zoals zelfrijdende auto’s, bewaakrobots, drones die pakjes bezorgen en de analyse van big data om allerlei voorspellingen te kunnen doen. Maar tegelijkertijd zijn religie en spiritualiteit ook overal aanwezig. In de stad biedt op elke straathoek een *psychic* zich aan om je hand te lezen en de toekomst te voorspellen. Bij alle metrostations staan Jehova’s getuigen om je uit te leggen wat de Bijbel wérkelijk te vertellen heeft. Het hoofdkantoor van Scientology staat in Los Angeles: ik kon slechts met veel moeite weer wegkomen uit de Scientology boekhandel zonder voor een klein vermogen het boek *Dianetics* van Ron Hubbard aangesmeerd te hebben gekregen door een

zeer vasthoudende ingewijde. Langs de kust en in de bergen zijn talloze meditatiecentra gevestigd, uiteenlopend van transcendentale meditatie tot traditionele Vedanta-meditatie. Op Hippie Hill in San Francisco wordt dagelijks nog steeds de liefde en vrede bezongen en proberen hippies op leeftijd al blowend *in the vibe* te komen.

Dit boek is geschreven tijdens mijn verblijf als gastdocent en onderzoeker op Stanford University in de Verenigde Staten, in het voorjaar van 2017. Ik werkte op de afdeling Antropologie, waar ik een cursus gaf over religieuze ervaringen. Met een achtergrond in de psychologie en de neurowetenschap voelde ik mij een wat vreemde eend in de bijt tussen de antropologen, maar tegelijkertijd was ik door hun onderzoek geïntrigeerd. Ik kreeg de indruk dat zij door jarenlang veldonderzoek, bijvoorbeeld bij de pinksterkerken in de vs, uiteindelijk veel beter begrepen hoe religieuze ervaringen tot stand kwamen dan menig neurowetenschapper mij kon vertellen.

Als ik één ding geleerd heb tijdens mijn verblijf, dan is het wel hoe belangrijk het is om een open houding te hebben bij het doen van onderzoek naar religieuze ervaringen. Je moet in eerste instantie geen enkele hypothese of verklaring uitsluiten, zelfs niet als dit betekent dat je soms je eigen wereldbeeld aan de kant moet zetten. Antropologen dompelen zich onder in een bepaald verschijnsel en proberen het beter te begrijpen door er onbevooroordeeld aan deel te nemen. Wetenschappelijk onderzoek begint met de nieuwsgierigheid van een kind: probeer te ontdekken en te begrijpen waarom mensen bepaalde dingen doen, ervaren of zeggen. Verschillende collega's met wie ik op Stanford samenwerkte, gaven aan dat ze de vraag of God wel of niet bestond graag openlieten. Zij vonden het een kenmerk van een onbevooroordeeld wetenschapper dat je geen enkele mogelijkheid bij voorbaat uitsluit – dus ook niet of God, geesten, de ziel of de hemel wel of niet bestaan.

Deze benadering stond haaks op de wetenschapstraditie waarin ik zelf ben opgegroeid. Binnen de psychologie en de neurowetenschap zijn het vooral reductionistische en naturalistische verklaringen die de

klok slaan: wij zijn ons brein, parapsychologische verschijnselen bestaan niet en als weldenkend wetenschapper kun je eigenlijk niet gelovig zijn. Ik merkte dat ik zelf sterk beïnvloed was door dit denken – ondanks mijn religieuze achtergrond.

Ik ben christelijk opgevoed en had als kind en tiener levendige religieuze ervaringen. Bij mijn bezoek aan de kerk in Palo Alto had ik weer een vergelijkbare ervaring: een gevoel alsof ik in een warm bad was terechtgekomen en een jas kreeg aangereikt die mij heel goed past en zeer comfortabel zit. Toch heb ik in mijn studententijd afstand genomen van het geloof. Op een avond zat ik thuis en kwam ik tot het inzicht dat God niet bestond. Op dat moment (ik kan de tijd en plaats nog precies voor de geest halen) had ik – ondanks alle angst die het afscheid van het geloof dat mij zo vertrouwd was met zich meebracht – een gevoel van diepe harmonie. Ik hoefde niet langer op twee gedachten te hinken: geloof versus wetenschap. De twijfel en onzekerheid waar ik als gelovige jarenlang mee geworsteld had, verdwenen als sneeuw voor de zon. Het was het begin van een nieuwe periode.

Ik zie mijzelf nu als agnost: de vraag of God wel of niet bestaat, kan volgens mij niet beantwoord worden. Maar door de gesprekken die ik had met de antropologen bespeurde ik bij mezelf een neiging om allerlei complexe religieuze verschijnselen te willen ‘wegverklaren’. Religieuze ervaringen kunnen we verklaren vanuit de werking van ons brein. Het geloof in God is logisch te begrijpen vanuit de manier waarop ons brein geëvolueerd is. En veel religieonderzoekers – mijzelf inclusief – lijken er tóch een verborgen agenda op na te houden, om aan te tonen dat God niet bestaat. Geloof in God is een illusie, en als je goed nadenkt, kom je vanzelf tot het inzicht dat je beter op je eigen verstand kunt vertrouwen.

Bij mijn eerdere onderzoek naar religieuze ervaringen, bijvoorbeeld op paranormaalbeurzen, kreeg ik van bezoekers en paragnosten vaak sceptische vragen: ‘Jij wilt zeker laten zien dat we allemaal gek zijn?’, of: ‘Jij bent hier zeker om aan te tonen dat wat wij doen allemaal onzin is?’ Terwijl ik hard mijn best deed om de bezoekers van de beurs en de

paragnosten ervan te overtuigen dat dit zeker niet het geval was, had ik in veel van mijn onderzoek toch wel degelijk de neiging om verschijnselen en ervaringen ‘weg te redeneren’. Inmiddels ben ik me ervan bewust geworden dat mijn eigen scepsis goed onderzoek naar religieuze verschijnselen juist in de weg kan staan. Door de persoonlijke religieuze en spirituele ervaringen die ik heb opgedaan en die ik ook in dit boek beschrijf, ben ik niet opnieuw in God gaan geloven. Wel denk ik dat ik door mijzelf onder te dompelen in religie en spiritualiteit een rijker mens geworden ben, omdat ik iets meer begrijp van de beweegredenen van andere mensen om dit soort ervaringen te zoeken.

De ervaringen die ik heb meegemaakt zetten mijzelf ook aan het denken. Sommige dingen die we meemaken, lijken soms té toevallig om zomaar af te doen als dom toeval. Zelf heb ik ook een aantal van die ‘toevallige’ ervaringen meegemaakt tijdens het schrijven van dit boek. Ik heb ervaren hoe een sjamaan mijn gedachten kon lezen, hoe een meditatiegroep op mij wachtte op een willekeurige plek in het bos en dat ik tijdens het bezoek aan de Vineyard kerk in Palo Alto alle liederen bleek te kennen – waaronder de favoriete hits uit mijn religieuze jeugd. Een collega vroeg mij: ‘Maar hoeveel toevallige gebeurtenissen heb je nodig om ervan overtuigd te raken dat het niet toevallig is?’ Dat is een vraag waar ik nog geen antwoord op heb.

In dit boek bespreek ik wat we op dit moment wetenschappelijk gezien weten over religieuze ervaringen. Verschillende ervaringen die aan bod komen, zijn bijvoorbeeld het kippenvelgevoel, mystieke ervaringen, drugsgerelateerde ervaringen en buitenlichamelijke ervaringen. Ik zal laten zien hoe we op basis van wetenschappelijk onderzoek aannemelijk kunnen maken hoe deze ervaringen veroorzaakt worden, wat er in het brein gebeurt tijdens dit soort ervaringen en wat de mogelijke positieve effecten van deze ervaringen zijn. Ik probeer daarbij zo veel mogelijk te putten uit mijn eigen ervaringen als ex-gelovige en wetenschapper. In sommige gevallen zal ik mijn scepsis laten blijken – niet alleen over religie, maar vooral ook over de wetenschap en haar beperkingen.

Met dit boek hoop ik ook een kijkje te geven in de keuken van het wetenschappelijk onderzoek naar religie. Als onderzoeker heb ik de afgelopen jaren op veel bijzondere plekken onderzoek mogen doen: van het Lowlands-festival tot paranormaalbeurzen, van geavanceerde labs en ziekenhuizen in de Verenigde Staten en Zwitserland tot participerend veldonderzoek bij pinkstergemeenten en drugsceremonies. We hebben inmiddels ook al veel interessante proefpersonen mogen verwelkomen in het Religion, Cognition & Behavior Lab aan de Universiteit van Amsterdam, waar we verschillende methoden gebruiken om te begrijpen waar religieuze en spirituele ervaringen vandaan komen.

Uiteindelijk hoop ik dat ik met dit boek één ding duidelijk kan maken: religieuze en spirituele ervaringen zijn belangrijk en geven zin en betekenis aan ons leven. Religieuze ervaringen hebben positieve effecten op onze geestelijke en lichamelijke gezondheid. Mijn devies aan eenieder die dit boek leest, is dan ook om op zoek te gaan naar religieuze en spirituele ervaringen. Stel je open, probeer nieuwe dingen uit en vind datgene wat jou een gevoel van extase kan geven. Achter in het boek vind je een aantal suggesties om je verder te verdiepen in religieuze en spirituele ervaringen en het onderzoek dat gedaan wordt naar dit onderwerp. Ook is een aantal vragenlijsten opgenomen in het boek, waarmee je zelf kunt nagaan hoe jouw spirituele en religieuze leven ervoor staat en hoeveel aanleg je hebt voor het hebben van een religieuze ervaring.

Rariteitenkabinet

Buiten raast het verkeer over de ring van Utrecht. Binnen zitten we met een groep studenten bij elkaar in een kerkgebouw. Het is een dinsdagavond, en we hebben ons ingeschreven voor een cursus profetie, waarbij we gaan leren om voorspellingen te doen over de toekomst. De twee cursusleiders – charismatische maar toch ook enigszins verlegen jongemannen – hebben een korte inleiding gegeven over het onderwerp. Profeteren is van alle tijden: de Bijbel staat vol met verhalen van profeten – meestal een beetje de outcasts van de maatschappij, omdat de wereld hun onheilsboodschap en roep om bekering vaak liever niet wilde horen. Ook recentere voorbeelden van profetieën komen aan bod. Een van de cursusleiders kent iemand die de aanslagen van 11 september 2001 heeft voorspeld: in een droom had die persoon een vliegtuig op een flat zien invliegen. Of mensen wisten dingen over anderen die ze onmogelijk hadden kunnen weten, en die achteraf heel waardevol bleken te zijn.

De grootste belemmering bij profetie is onze ratio – zo wordt ons die avond verteld. Door na te denken blijven we ons voortdurend afvragen of een bepaalde boodschap, een beeld dat we zien of een stem die we menen te horen wel van God afkomstig is. We moeten er juist op vertrouwen dat God ons bepaalde inzichten geeft en ons hiervoor openstellen. Om deze toestand te bereiken gaan we een oefening doen. We stellen ons op in een kring en voeren een soort spel uit waarbij een sinaasappel op onvoorspelbare wijze over en weer wordt gegooid. Als je de sinaasappel toegeworpen krijgt, moet je de eerste associatie roepen die in je opkomt. Dat kan een beeld zijn dat je ziet, een bepaald woord of gedachte. Alles mag, als het maar voldoet aan drie criteria: het is opbouwend, bemoedigend en Bijbels.

Ik stel me open voor een stroom aan zintuiglijke indrukken. Als ik de sinaasappel toegeworpen krijg, zie ik een beeld van schapen die over een helling lopen. Een boom die zich uitstrekt tot de hemel. Een televisie met ruis die verkeerd staat afgesteld. Een metselaar die een muur aan het bouwen is. Ik twijfel er niet aan dat deze beelden uit mijn eigen hersenen afkomstig zijn, maar vertrouw erop dat God op deze manier met ons wil spreken. De interpretatie van de beelden is ook snel gevonden: God wil als een herder voor je zijn; je staat met beide voeten op de grond, maar mag af en toe ook wel naar het 'hogere' reiken; het is tijd om je 'antenne' anders af te stellen om met God in contact te komen. Het lijken misschien clichés, en ik heb ook niet het idee dat ik nieuwe dingen te weten kom over mensen, maar het is een bemoedigende en ook ludieke ervaring. Alsof we een spelletje aan het doen zijn met God en hij ons vermaakt door grappige beelden en verhalen met ons te delen. Als een meester die over zijn kleuterklasje waakt terwijl ze zich vermaken in de speeltuin.

In veel evangelische kerken is het heel gebruikelijk om concrete ervaringen van God te hebben. Door persoonlijke ervaringen wordt het geloof in een abstract en almachtig wezen reëel en concreet. Zelf raakte ik er in de loop der jaren steeds meer van overtuigd dat ik een bepaald vermogen had om God te ervaren. Ik zag beelden die ik interpreteerde als een teken van God. Ik meende Gods stem te kunnen verstaan als ik aan het bidden was en voelde Gods aanwezigheid – vaak in de vorm van een kippenvelgevoel. Ik heb veel extatische momenten beleefd waarbij ik mezelf overgaf aan religieuze vieringen, met muziek en beweging terwijl ik sprak in een hemelse taal – die 'tongentaal' wordt genoemd. Op de meest intense momenten werd ik overvallen door heftige emotionele ervaringen, alsof ik de wereld en al het lijden dat zich daarin afspeelde door Gods ogen zag.

Mijn ervaringen vielen echter in het niet bij de ervaringen die andere mensen meemaakten. Tijdens een evangelisatieactie op een plein van een stad in het Groene Hart zag een medegelovige hoe onze evangelisatietent werd aangevallen door demonen, die als donkere vleermuizen