

Bijna dood



‘Voor ik vier jaar geleden stopte met vlees eten, had ik amper iets over vegetarisme gehoord. Ik at ook graag vlees. In die periode had ik echter serieuze gezondheidsproblemen; ik had psoriasis, voelde me moe en depressief, had veel spier- en gewrichtspijnen, kreeg angstaanvallen... Die toestand bleek psychosomatisch: het was een psychische blokkade die zich ook in mijn lichaam uitte. Gelukkig ben ik toen in aanraking gekomen met mensen die een meer holistische benadering van gezondheid hadden. Daarbij was ook een osteopaat, die me aanraadde om meer basisrijke voeding te eten en minder zuren, dus meer groenten en fruit in plaats van vlees en zuivel. Op een gegeven moment ging het lichamelijk zo slecht met me dat ik het gevoel kreeg dat ik aan het sterven was en ik een zogenaamde bijna-doodervaring doormaakte. Het was helemaal niet griezelig of beangstigend zoals je zou kunnen denken. Integendeel, ik had een rustig gevoel. Ik zag mijn eigen lichaam van buitenaf en werd daarna door een wit licht aangetrokken, waar ik plots doorheen ging. Van toen af verdwenen mijn klachten erg snel en na een week kon ik terug aan het werk. Vrijwel meteen daarna heb ik een groot deel van mijn leven omgegooid: materiële zaken zoals TV, computer, microgolfoven,... deed ik weg, ik eet sindsdien volledig veganistisch en ik ben spiritueler gaan leven.

Gezonder

Mijn moeder was bang dat ik te veel zou vermageren, maar ik heb haar enigszins gerust kunnen stellen door aan te tonen dat ik sindsdien veel gezonder ben, en me veel gelukkiger voel. Mijn tante merkte op dat ik opeens veel verdraagzamer was geworden. Veel andere reacties heb ik niet gekregen. Ik denk dat vleeseters niet graag een link willen leggen tussen mijn nieuwe eetgewoontes en mijn herwonnen gezondheid. Veganistisch eten vinden ze raar - waarom zou een mens zoiets doen? Sommigen vinden zelfs dat ik, nu ik terug OK ben, toch ook weer vlees zou kunnen eten... Maar ik terug het risico lopen op verzuring en pijn, terwijl ik voel dat dit leefpatroon goed voor mij is... waarom zou ik stoppen?

Spiritualiteit

Het belangrijkste wat ik uit mijn bijna-doodervaring geleerd heb, is om te leven in het nu en elke dag te leven alsof het de laatste is, intens en aandachtig, je niets te laten opdringen door je omgeving of de maatschappij. Ik probeer mezelf te leren kennen en me de vraag te stellen ‘Wie ben ik?’ Belangrijk is meer aandacht te ontwikkelen voor je gedachten, want alles begint met een gedachte. Je stuurt die zelf en bijgevolg ben je ook verantwoordelijk voor alles wat daaruit voortvloeit. Voor mij is het innerlijke het belangrijkste. Als je ethisch probeert te handelen, komt

voor mij vegetarisme daar automatisch bij.

Spiritualiteit begint duidelijk ook meer en meer in het westen te leven. Zoveel mensen zijn bezig met yoga, tai chi of meditatie. Er verschijnen veel boeken over en ook op TV is er vaak aandacht voor. Daarom durf ik mensen nu sneller vertellen over mijn ervaring. Maar ik besef ook dat ik het bijna euforische gevoel dat ik nu nog steeds heb niet met iedereen kan delen.

Dit interview werd gepubliceerd in [EVA Magazine 24](#)