

Een licht zien in het donker

Hoe we ooit een leven van betrokkenheid en gebalanceerde dualiteit hebben verloren, en weer aan het herontdekken zijn

Wim Bonis

We are stardust
We are golden
And we've got to get ourselves
Back to the garden

Woodstock – Joni Mitchell

Ik denk dat we allemaal weten – hoe beschaafd we onszelf ook mogen beschouwen in de Westerse wereld, omringd door vele prachtige technologische uitvindingen en economisch comfort – dat we gaandeweg de toegang hebben verloren tot een andere, mysterieuzere en betekenisvollere wereld, en diep van binnen in ons hart zijn nooit opgehouden ernaar te verlangen om het terug te vinden en onze toegang ertoe te herstellen. In ons gevoel van afscheiding van de omringende natuurlijke wereld hebben we ons niet alleen buiten de natuurlijke dimensie van de cyclische en evenwichtige dualiteit geplaatst en vervangen door een kunstmatig, rusteloos bestaan van verschillende onevenwichtige dualismen. In dit proces hebben we die Andere Wereld ook dualistisch opgesplitst, in een Paradijs dat we projecteerden op een ver voorouderlijk verleden en een Hemel die we projecteerden op een toekomst voorbij ons aardse leven. En de dimensie van de Hemel in het hiernamaals werd weer dualistisch gesplitst in een Hemel en een Hel – daarmee verwijzend naar een plaats van eeuwigdurend licht en een van eeuwigdurende duisternis.

We zouden kunnen denken dat we deze noties over het bestaan van een Andere Wereld achter ons hebben gelaten, maar als we eerlijk zijn tegen onszelf, moeten we toegeven dat we ons nooit echt comfortabel en vredig

hebben gevoeld in een puur materiële, seculiere wereld: we verloren nooit dat idee, dat we iets essentieels hebben verloren om ons leven zinvol te maken, en zijn nooit gestopt om ernaar op zoek te gaan – al was het maar in onze nachtelijke dromen. Maar door koppig vast te houden aan onze dualistische denkwijze – ondersteund door een vorm van monotheïstische religie of door de materialistische wetenschap – hebben we door de eeuwen heen onze dualistische strijd alleen maar geïntensiveerd. We kunnen zien dat door de crises die worden veroorzaakt door de coronapandemie en door klimaatverandering, veel groepen mensen in conflict komen met anderen en gemakkelijk verward raken in dualistische strijd. En we kunnen ook zien dat ons gevoel van afscheiding aan de basis ligt van de verschillende crises waarmee we op dit moment worden geconfronteerd – die naar mijn mening verschillende manifestaties zijn van één onderliggende spirituele crisis. We hebben een dringende behoefte om ons gevoel van afscheiding op collectieve schaal te helen, en we kunnen dit alleen doen door een ontwakingsproces dat ons bewustzijn transformeert. Gelukkig zijn er veel hoopvolle tekenen dat dit genezingsproces al aan de gang is. Belangrijk is dat we in dit proces zullen ontdekken dat zowel het Paradijs als het Koninkrijk der Hemelen altijd veel dichterbij ons zijn geweest dan we altijd hebben gedacht – en nog steeds voor ons toegankelijk zijn.

Waarom zijn we verbaasd?

Historisch gezien hebben we een samenleving opgebouwd die min of meer onafhankelijk van de omringende natuurlijke wereld zou moeten bestaan. Deze samenleving, die zich uitstrekt over de hele Westerse wereld, is gebouwd op de overtuiging dat wij mensen anders waren dan alle andere levende wezens in de natuurlijke wereld: uniek, superieur en exclusief. Bij onze geboorte waren we allemaal volledig betoverd door alles om ons heen – door mensen, dieren, planten, water, de uitgestrektheid van de lucht, de warmte van de zon, de magie van sneeuw en ijs, enzovoort – wat ons paradijselijke of hemelse ervaringen. Dit waren krachtige, individuele ervaringen van een Paradijs of van een Hemel, die in onze beleving dus niet ergens ver van ons verwijderd waren, maar direct om ons heen op Aarde bestonden. In onze individuele opvoeding en ons cultureel erfgoed leren de meesten van ons echter snel dat de omringende natuurlijke wereld slechts een materiële verzameling hulpbronnen is die erop wacht om te worden

geëxploiteerd – om ons te dienen met zijn gigantische voorraad water en voedsel, en ons te voorzien van materialen voor ons eigen comfort. In dit opzicht heeft de Ierse filosoof en ‘moderne mysticus’ John Moriarty erop gewezen dat we er in onze cultuur voor hebben gekozen om de natuur naar ons te vormen, in plaats van ons door de natuur te laten vormen.¹

Het is waar dat we leren om goed voor een kleine kring van familie en vrienden te zorgen – dat we met hen zoveel mogelijk vrede en harmonie moeten genieten – maar dat daarbuiten, in de samenleving als geheel en in de nog grotere wildernis die deze omringt, er geen vrede en harmonie is: daar moeten we onszelf en al onze competitieve, op winst gerichte activiteiten vooropstellen. We leren dat we zijn geboren om te strijden voor het bestaan: aangezien we ons geloof in God in diskrediet hebben gebracht, wordt verondersteld dat het leven draait om een Darwinistische ‘survival of the fittest.’ We leren dat de menselijke samenleving een plaats is van wijdverbreid wantrouwen, geregeerd door uiterlijke controle – een plaats waar onze bekrompen, egocentrische levenshouding altijd wordt beloond en ons naar de top brengt van de hiërarchie van bedrijven, bedrijven, politieke partijen en gouvernementele organisaties. In deze context voelen we ons gerechtvaardigd om andere mensen naar beneden te halen en slecht te behandelen. Hoewel het Darwinisme ons ervan bewust had moeten maken dat we slechts dieren zijn tussen de andere dieren, zijn wij mensen onszelf op de een of andere manier als unieke en speciale wezens blijven beschouwen. In deze denkwijze staan we onszelf toe om onverschillig te zijn voor het lijden van dieren en voelen we ons gerechtvaardigd om vrij onvoorzichtig te zijn in onze omgang met de natuurlijke omgeving.

Hoe komt het dat we dan zeer verrast zijn te ontdekken dat sommige mensen erin slagen erg goed te zijn in egocentrisch, competitief, op winst gericht zijn en in het uitbuiten van de natuurlijke wereld – bijvoorbeeld in het op grote schaal kappen van bossen? Waarom zijn we verbaasd dat rijk en succesvol zijn alom verbonden is met het hebben van veel geld op een particuliere bankrekening en het hebben van macht over andere mensen? Waarom zijn we verbaasd over de steeds groter wordende kloof tussen arm en rijk, over mensen die kunnen genieten van een luxe leven terwijl ze weten dat miljoenen mensen nog steeds honger lijden? Waarom zijn we dan verbaasd dat er binnen veel organisaties en overheden wereldwijd wordt

gefraudeerd? Waarom verbaast het ons dat organisaties en overheden ook voortdurend met elkaar in conflict zijn, elkaar voortdurend proberen te overtreffen en zich vooral richten op hun eigen belangen? Waarom zijn we verbaasd dat in moeilijke tijden (zoals vandaag), waarin we te maken hebben met verschillende wereldwijde crises, mensen gemakkelijk polariseren in kleine groepen die niet kunnen stoppen met elkaar te bevechten en zich over het algemeen gedreven voelen om andere mensen tot zondebok te maken – denkend dat dit alleen maar natuurlijk is en zelfs hun eigen voortbestaan dient?

Ik denk dat ik het antwoord op deze vragen weet, en daarin staat een heel duidelijk feit centraal, namelijk dat we onszelf hebben buitengesloten van de natuurlijke wereld, van het web van het leven – van de levende wereld die in wezen een tweeledig karakter heeft en op verschillende manieren niveaus voortdurend door cycli beweegt – en onszelf erboven hebben verheven. Sinds we ons gevoel van betovering door de natuurlijke wereld zijn kwijtgeraakt – ons van ingebed zijn in de dualiteit van ons eigen lichaam en van het grotere lichaam van het landschap, van het leiden van een gebalanceerd leven –, hebben we voor onszelf een ongebalanceerde en rusteloze toestand gecreëerd. In deze staat zijn we verstrikt geraakt in allerlei soorten dualistische strijd die lijken te intensiveren zolang we onszelf als exclusieve, superieure, egocentrische wezens blijven beschouwen. We kunnen onszelf alleen van de last van deze strijd bevrijden door ons gevoel van volledig ingebed te zijn in de dubbele natuur volledig te herstellen – tegelijkertijd in ons eigen lichaam en in de natuurlijke wereld om ons heen.

Dit klinkt heel eenvoudig, maar het gaat om een volledige transformatie van ons bewustzijn. Ik denk niet dat de ‘mainstream’ media ‘up-to-date’ zijn wat de laatste ontwikkelingen op dit gebied betreft. Deze wekken nog steeds de indruk dat alleen het injecteren van grote hoeveelheden geld en het creëren van nieuwe technologieën voldoende zou zijn om ons door een aantal van de crises te loodsen, waarmee we momenteel worden geconfronteerd, zoals de corona- en milieucrisis. Steeds meer denkers – en ik ben er een van – zijn er echter van overtuigd dat we op de drempel staan van niets minder dan een wereldwijde paradigmaverschuiving. Enkele decennia geleden gaf de Amerikaanse arts Irving Oyle een korte en

duidelijke uitleg over het fenomeen *paradigma*: ‘Een paradigma bestaat uit een reeks theorieën, wiskundige formules en hypothesen die de structuur en het gedrag van een bepaald deel van de werkelijkheid beschrijven in termen van de bekende informatie over die realiteit. (...) Net zoals we het kookboek niet zouden eten in plaats van het diner dat het beschrijft, moeten we het paradigma niet verwarren met de realiteit die het beschrijft.’ Met andere woorden, zoals Alfred Korzybski het zo mooi verwoordde: ‘the map is not the territory’. Maar ik zou hieraan willen toevoegen, dat een paradigm ook gaat over de relatie tussen het kookboek en het diner, tussen de kaart en het land zelf. Paradigmaverschuivingen gaan over de veranderingen in de relatie tussen beide. Oyle erkende dat paradigmaverschuivingen ‘geen eenvoudige processen zijn’; dat zelfs als mensen weten dat het oude paradigma uit elkaar aan het vallen is, ze er nog steeds aan vasthouden, totdat een nieuw paradigma wordt gecreëerd.²

Dat de huidige paradigmaverschuiving geen eenvoudig proces is, zien we overal om ons heen. Om het tot een succes te maken, is er veel meer nodig dan de inbreng van geld en technologie, hoe belangrijk deze ook zijn. Zoals gezegd, gaat het om een volledige transformatie van ons eigen bewustzijn. Ten eerste moeten we ons realiseren dat we nooit een gebalanceerde dubbele natuur kunnen herontdekken zolang we blijven vasthouden aan onze positie van dualistisch denken. Ten tweede moeten we ons gevoel transformeren van wat we als *natuurlijk* beschouwen en wat niet. En ten derde moeten we ook het idee transformeren van *wie we zijn* als mens en *waar we zijn*, individueel en collectief. Onderdeel van deze transformatie is het besef dat de ‘wie’- en ‘waar’-vragen niet van elkaar kunnen worden gescheiden en hetzelfde soort verhaal onthullen, dat onze huidige cultuur verbindt en verweeft met de cultuur van onze verre voorouders. Daarom heeft de Amerikaanse cultuurfilosoof Charles Eisenstein dit verhaal *the new and ancient story* genoemd.³

Om dit te realiseren, moeten we door een proces van psychologisch en spiritueel ontwaken gaan. Een belangrijk onderdeel van dit ontwakingsproces is het besef dat we af moeten van de verkeerde, *achterhaalde* ideeën over onszelf:

- dat een onevenwichtig en rusteloos leven is zoals het hoort, een weerspiegeling van onze ‘natuurlijke staat’;

- dat we, vanwege deze overtuiging, geloven dat we bedoeld zijn om voortdurend in dualistische strijd met de omringende wereld verwickeld te zijn;
- dat een gebalanceerd, vredig leven behoort tot de sfeer van onrealistische, utopische dromen en niet iets is om serieus over na te denken.

Het is gelukkig zo dat, hoewel het nieuwe paradigma misschien nog niet volledig is gecreëerd, de processen die wijzen op een paradigmaverschuiving al in onszelf plaatsvinden, en ook overal om ons heen. Maar de verschillende processen lijken misschien los van elkaar te staan, en daarom kunnen mensen ze wellicht nog niet herkennen als onderdeel van een overkoepelende paradigmaverschuiving. Het is belangrijk dat iedereen het verband tussen hen begint te herkennen, erop begint te vertrouwen dat ze ons in de goede richting leiden – en ook dat we deze processen gaan voeden met onze eigen bijdragen, wetende dat elke individuele bijdrage, hoe klein ook, er enorm toe doet.

Dit artikel is een van mijn bijdragen om deze processen te stimuleren. Ik hieronder zal de verschillende gebieden in kaart proberen brengen die worden beïnvloed door het onszelf ervaren als onszelf volledig ingebed in de natuurlijke wereld, en hoe al deze gebieden ook worden beïnvloed door het proces van onszelf afscheiden van de natuurlijke wereld – en ten slotte hoe het herleven van onze oorspronkelijke staat van ingebed zijn in de natuurlijke wereld door een alomvattend ontwakingsproces weer op al deze gebieden op een positieve manier invloed zal hebben. Ik denk om al soort te kunnen overleven dat het absoluut essentieel is om collectief deze eindtoestand te bereiken, waardoor we ons opnieuw verbinden met onze oorspronkelijke staat van balans. Het is niet gemakkelijk, maar het is voor iedereen haalbaar – als we beseffen wat er op het spel staat en er al onze aandacht op richten. Het zal zeer lonend zijn, maar de beloning zal niet materieel zijn, in de zin van het verkrijgen van een economische toppositie, een grote bankrekening en het privé-eigenaar worden van veel materiële bezittingen. Tijdens het ontwakingsproces zullen ook onze ideeën over rijkdom en succes worden getransformeerd en opnieuw de immateriële verschijnselen worden die ze oorspronkelijk zijn geweest.

Balans

We hebben het idee dat ons leven oorspronkelijk niet erg prettig is geweest en belast is met aanhoudende strijd en competitie, grotendeels te denken aan de 17^e eeuwse Engelse filosoof Thomas Hobbes, die de beroemde uitspraak deed dat het leven in onze natuurlijke staat ‘een oorlog van allen tegen allen’ is geweest, waarin het leven ‘eenzaam, arm, smerig, bruut en kort’ is geweest. Zolang we geloven dat dit waar is (en het is verbazingwekkend dat veel mensen dat nog steeds doen), is het begrijpelijk dat we graag zo ver mogelijk van onze natuurlijke staat vandaan blijven en er zeker niet naar verlangen om er opnieuw kennis mee te maken. Maar Hobbes’ ideeën waren sterk geïnspireerd door de oorlogvoering en conflicten die hij had ervaren in de samenleving om hem heen, en door de beschikbare dualistische levensbeschouwingen, allemaal geschreven door mannen, die ons menselijk leven volledig afscheidden van de natuurlijke wereld en ons op een een voetstuk erboven verheven. We kunnen aannemen dat zijn ideeën niet echt werden geïnspireerd door zijn persoonlijke ‘buitendeurse’-ervaringen, door veel tijd door te brengen in de omringende natuurlijke wereld en zich er volledig ingebed in laten zijn. Het is waarschijnlijk dat zijn negatieve ideeën over de natuur sterk werden gevormd door de omringende natuurlijke wereld vanaf een veilige afstand te observeren, maar ook door de onderdrukking van de ongewenste ‘beestachtige’ verlangens in hemzelf.

In de negentiende eeuw was het Darwin die ons uitnodigde om naar buiten te gaan en onze verbinding met de rest van de natuurlijke wereld te herontdekken. Maar het Darwinisme, en de latere versies van Sociaal Darwinisme en Neodarwinisme, hebben het fundamentele idee van Hobbes dat de essentie van het leven draait om competitie, conflict en strijd, nooit veranderd. Deze basisopvatting veranderde niet, ondanks pogingen van onderzoekers als Peter Kropotkin, die aan het begin van de 20^e eeuw betoogde dat het leven niet zozeer gaat over strijd gaat maar over ‘wederzijdse hulp’, en dat de evolutie niet in de eerste plaats door strijd werd voortgedreven, maar door wederzijdse hulp.⁴ Nu, in de 21^e eeuw – met toegenomen kennis over en inzicht in de natuur, in de cultuur van onze voorouders, en ook in de cultuur van nog levende inheemse mensen – hebben we een veel beter idee van wat ingebed zijn in de natuurlijke wereld

ooit heeft betekend (en nog steeds betekent): de omstandigheden waren en zijn soms nog steeds hard en gevaarlijk, maar het algehele gevoel van ingebed zijn in de natuurlijke wereld heeft ooit een diep gevoel van balans en vrede in ons gegenereerd en genereert nog steeds een diep gevoel van balans en vrede in ons. Het is een toestand die verrassend genoeg behoorlijk goed werd weerspiegeld in de oude beschrijvingen van het Paradijs.

Als we het hebben over onze eigen menselijke natuur of de natuurlijke wereld die ons omringt, nemen we gemakkelijk aan dat we in beide gevallen te maken hebben met één specifieke entiteit. We zijn ons er misschien nog een beetje van bewust dat er diep vanbinnen, op bronniveau, in alles een eenheid bestaat en dat alles onlosmakelijk met elkaar verbonden en verweven is – vage herinneringen van het Paradijs of de Tao. Maar zelfs als we ons bewust zijn van het bestaan van dat diepere niveau van leven, ervaren we nog steeds dat zowel onze eigen natuur, elke levensvorm in de omringende natuurlijke wereld, als de natuurlijke wereld zelf, allemaal een essentieel *dubbele natuur* hebben en betrokken zijn bij continue processen van cyclische verandering.

Alles wat in de natuur leeft, ondergaat deze cyclische veranderingen, zoals de Taoïsten in het oude China al hadden opgemerkt toen ze de steeds veranderende beweging tussen de complementaire yin- en yang-kanten van het leven hadden waargenomen, die verenigd werd op het diepere mysterieuze niveau van de Tao. Het beroemde yin/yang-symbool drukt prachtig uit dat de voortgaande processen van het doorlopen van de veranderingen van yin en yang oorspronkelijk in evenwicht zijn geweest. Wat Taoïsten kwalificeerden als leven volgens de Tao, werd in Christelijke termen leven in het Paradijs genoemd – de tijdloze wereld vóór de Zondeval. In deze gebalanceerde staat is onze eigen dubbele natuur volledig onderdeel van en onlosmakelijk verbonden met de dubbele cyclische wereld van de natuur om ons heen. In het proces van voortdurende cyclische verandering in ons individuele leven voelen we ons volledig ingebed in het omringende landschap. In de gebalanceerde staat zijn we ons er ook van bewust dat we niet buiten ons eigen lichaam en het lichaam van het omringende landschap kunnen treden, om het van buitenaf te observeren, door ons er simpelweg van af te scheiden. (Hoewel bijna-doodervaringen,

die ik later zal bespreken, de indruk kunnen wekken dat we de natuur – in dit geval ons lichaam – van buitenaf kunnen observeren, hebben we ons bij deze buitengewone ervaringen niet afgescheiden van de natuurlijke wereld: in feite, door deze ervaringen te ondergaan, gingen we er zelfs dieper in.)

In dit opzicht moeten we ons realiseren dat het omringende landschap niet beperkt is tot de materiële manifestatie van het land: het strekt zich uit over de grote watermassa's van zeeën en oceanen – dat we *het zeeschap* zouden kunnen noemen – en in de hemel boven ons – dat we *het hemelschap* zouden kunnen noemen. En dit hemelschap strekt zich natuurlijk uit buiten de atmosfeer tot in de enorme kosmos buiten de aarde. Om te verwijzen naar de hele natuurlijke wereld waarin onze menselijke wereld is ingebed, vind ik de David Abram's term *the more-than-human world*, de meer-dan-menselijke wereld, betekenisvol.⁵ Deze omvat niet alleen het landschap, maar ook het zeeschap, het hemelschap en alle niet-menselijke dieren en planten daarin. We moeten ons ook realiseren dat de natuurlijke wereld – en dus de meer-dan-menselijke wereld – niet beperkt is tot de materiële kant van het leven: ze heeft ook een immateriële kant. Zowel de monotheïstische religies als de materialistische vorm van wetenschap zijn verantwoordelijk geweest voor het scheiden van het zogenaamde bovennatuurlijke van de natuurlijke wereld en het beschouwen van beide als exclusieve domeinen. Deze scheiding is, zoals ik hieronder zal beargumenteren, onderdeel van het dualistische wereldbeeld dat de drijvende kracht is geweest in deze religies en in deze vorm van wetenschap. In de staat van gebalanceerde, dubbele natuur maakt het bovennatuurlijke deel uit van de natuurlijke wereld: het is slechts een uitdrukking van haar onzichtbare, immateriële kant.

Zoals gezegd, hebben wij mensen ook een dubbele natuur. De Nederlandse antropoloog Jan van Baal heeft er, bijvoorbeeld, op gewezen dat we allemaal zo'n dubbele, tweevoudige natuur hebben: enerzijds worden we geboren uit en blijven we verbonden met het universum, en anderzijds als subject (wat zijn manier is om het menselijke ego aan te duiden) ervaren we onszelf als afgescheiden wezens die zich tegenover de wereld opstellen. Volgens hem zijn deze twee gelijkwaardige kanten altijd in ons aanwezig. Door onszelf te identificeren de subject kant van ons wezen en het belang ervan in onze wereld te veel te benadrukken, zijn we

geneigd om te vergeten dat de diepere onderlinge verbondenheid eigenlijk ook een deel van ons wezen is, zelfs het oudste en meest significante deel. ⁶ Andere onderzoekers hebben onze dubbele natuur op een iets andere manier geïdentificeerd. Bekend is natuurlijk dat Carl Jung dat we een (persoonlijk en collectief) onbewuste en een bewustzijn hebben, een Zelf en een ik, of een ego. De hersenonderzoeker Roger Sperry bracht wat dit betreft in de jaren zestig de tweedeling van ons brein in kaart, de linker- en rechterhersenhelft met hun onderscheidende eigenschappen.⁷ En we hebben natuurlijk allemaal een hart en een hoofd dat ons brein bevat.

In toestand van balans is de subject kant van onszelf, hoewel deze worden gedreven door een gevoel van afscheiding, een dienaar van de onze diepere kant die zich onlosmakelijk verbonden voelt met het universum; is ons ego een dienaar van het onderbewustzijn; is onze linkerhersenhelft een dienaar van onze rechterhersenhelft; en is ons hele brein een dienaar van ons hart.

Dualiteit en dualisme

Ik weet dat de begrippen *dualiteit* en *dualisme* vaak zonder onderscheid worden gebruikt, maar voor mij is er een groot verschil tussen beide. Het is goed om daar rekening mee te houden. Naar mijn mening vertegenwoordigt dualiteit een gebalanceerde realiteit van voortdurende cyclische verandering, een realiteit waarin twee kanten altijd als complementair worden beschouwd en voortdurend en zonder terughoudendheid met elkaar in wisselwerking staan. De nacht wordt dag en weer nacht; de winter wordt zomer en weer winter; we worden wakker uit de slaap en vallen na een tijdje weer in slaap. Zelfs tussen fenomenen als het vrouwelijke en mannelijke is er een voortdurende beweging van verandering, en in ons lichaam zijn er de polen van de rechter- en linkerhersenhelft van onze hersenen, het hart en het hoofd. Deze evenwichtige dualiteit impliceert de onderliggende Tao die ik eerder noemde, die de paradijselijke en betoverende ervaring uitdrukt van volledig ingebed te zijn in de steeds veranderende natuurlijke wereld – en tegelijkertijd de barre omstandigheden van het dagelijks leven erkent en accepteert. Gebalanceerde dualiteit is de balans tussen yin en yang – twee basiselementen van het leven die niet echt

van elkaar gescheiden zijn en niet met elkaar in conflict zijn, maar elkaar juist de hele tijd aanvullen.

Belangrijk hierbij is ook dat gebalanceerde dualiteit niet betekent dat er een *gelijk gewicht* wordt toegekend aan de twee kanten van het geheel: ze zijn namelijk *gelijkwaardig* aan elkaar. En in deze gelijkwaardigheid ligt de nadruk op de yin: op de winter, de nacht, de rechter hersenhelft, het hart – en, inderdaad, op het vrouwelijke. De gebalanceerde dualiteit van de Tao legt de nadruk op de wijsheid dat alles altijd uit duisternis wordt geboren, dat leven uit de dood wordt geboren, dat elke wortel de donkere vruchtbare aarde nodig heeft, en dat we tijdens ons leven gevoed blijven worden vanuit deze vruchtbare duisternis.

We moeten ook nooit vergeten that gebalanceerde dualiteit alleen kan bestaan wanneer we ons leven als volledig ingebed in de natuurlijke wereld ervaren. Dit impliceert dat we alleen in contact kunnen blijven met de gebalanceerde dualiteit van het leven door in haar context te blijven en door volledig te participeren in haar voortdurende cyclische veranderingen. Op het moment dat we stoppen te participeren en onszelf erbuiten projecteren, om de natuurlijke wereld te observeren van een imaginaire externe positie – om haar te objectiveren en te analyseren door haar in ontelbare afgescheiden delen op te breken, om te proberen de natuur vanuit die externe positie onder controle te krijgen – hebben we tegelijkertijd die staat van gebalanceerde dualiteit verloren.

Dat is het moment dat we een staat van ongebalanceerd dualisme zijn binnegegaan, van volledig afgescheiden zijn van de Tao. Dualisme impliceert daarom altijd een ontwortelde werkelijkheid – een werkelijkheid die is losgekoppeld van de bron van het leven. Het vertegenwoordigt een gereduceerde vorm van de werkelijkheid waarin de twee kanten van de werkelijkheid zijn veranderd in absolute tegenstellingen, in een toestand van tegenstelling tot elkaar, en in een strijd tussen elkaar om dominantie. En het is belangrijk op te merken dat in deze strijd om dominantie ook de volgorde van gelijkwaardigheid tussen de twee polen is omgekeerd: de dominante positie wordt nu opgeëist door de zomer, de dag, het hoofd, de linkerhersenhelft, het ego en het mannelijke. Er wordt een hiërarchische volgorde ingevoerd waarin de duistere bron van het leven wordt verwaarloosd, zoveel mogelijk wordt vermeden en het vrouwelijke wordt

onderdrukt. Deze hiërarchische volgorde drukt een *verlies van gelijkwaardigheid* tussen de twee partijen uit – een gelijkwaardigheid die had bestaan in de natuurlijke staat van gebalanceerde dualiteit.

Kortom, dualistische spanning en strijd wordt pas een werkelijkheid wanneer we het contact met de onderliggende Tao hebben verloren; wanneer we ons gevoel hebben verloren volledig te zijn ingebed in de omringende natuurlijke wereld. Maar, zoals eerder aangegeven, blijven we het gevoel hebben dat we een veel aangenamere, paradijselijke wereld hebben verloren – vergezeld van een permanent gevoel van rusteloosheid, van een wanhopig zoeken om het weer te vinden. Deze rusteloosheid kan zich ook gewoon uiten als een vaag gevoel van niet willen blijven wonen op de plek waar je nu bent, van heel graag ergens anders heen willen gaan. In dit opzicht moet ik denken aan het populaire televisieprogramma *Ik vertrek*, waarin verslag wordt gedaan van Nederlanders die naar het buitenland verhuizen om daar een nieuw leven te beginnen: hun belangrijkste drijfveer lijkt niet te zijn te verhuizen naar een spannendere plek om hun leven voort te zetten, maar om de eerste goede gelegenheid aan te grijpen waarmee ze de Nederlandse samenleving achter zich kunnen laten. Het geeft uitdrukking aan dat gevoel van rusteloosheid dat veel kijkers lijken te herkennen (ik ook trouwens: niemand is er helemaal vrij van!). Het is de toestand waar Blaise Pascal naar verwees toen hij stelde: ‘Alle problemen van de mensheid komen voort uit het onvermogen van de mens om stil alleen in een kamer te zitten.’

Het is bekend dat het verlaten van Adam en Eva van het Paradijs, zoals weergegeven in het bijbelse verhaal van Genesis, zou hebben geleid tot de Zondeval – een term die duidelijk uitdrukt dat deze gebeurtenis een proces van *neerwaarts vallen* met zich heeft meegebracht. Maar paradoxaal genoeg, hebben we onszelf, nadat we ons hadden buitengesloten van de matrix van de natuurlijke wereld, op de een of andere manier juist hiërarchisch *verheven* gevoeld, op een ingebeelde positie boven de natuur. Met andere woorden, lange tijd hebben we geloofd that wij mensen vanwege de Zondeval in *opwaartse* richting zijn bewogen. En nog belangrijker, gevangen in het dualisme, liet Hobbes ons ook geloven dat deze gevallen, verheven toestand van strijd en aanhoudende oorlogvoering onze natuurlijke staat zou zijn. Op deze manier wordt dualistisch denken, en

alle spanningen en worstelingen die het heeft veroorzaakt, beschouwd als een onvermijdelijke weerspiegeling van de essentie van wie we zijn – zonder ons volledig te beseffen dat ze pas mogelijk zijn geworden sinds we ons hebben afgesneden van de onderliggende bron van gebalanceerde dualiteit en heelheid.

In feite blijft deze bron – de Tao – veel krachtiger dan onze kunstmatig gecreëerde staat van afscheiding en onbalans, en houdt deze nooit op om ons terug te trekken in haar sfeer van balans en heelheid. Maar in de staat waarin we ons leven ervaren als afgescheiden van de meer-dan-menselijke wereld, herkennen we het heilzame karakter van de onderliggende en allesomvattende Tao niet, en ervaren we het in plaats daarvan als iets heel bedreigends – een dreiging ooit die mythisch belichaamd werd door drakenachtige wezens die de kracht van Goden, Helden of Heiligen nodig hadden om ze te kunnen verslaan. Maar om onze afgescheiden dualistische staat te behouden, moesten we ons blijven inspannen om hen te doden, hoe onbewust het ook was geworden – om daarmee weerstand te bieden aan de voortdurende aantrekkingskracht naar de bron, naar de Tao, die veel groter en krachtiger is dan wijzelf, en nooit kan verdwijnen. Dit betekende natuurlijk dat de draken nooit echt zouden sterven en in de loop van de tijd hun macht keer op keer zouden vergroten – en ook opnieuw moesten worden gedood door de nieuw verzezen Goden, Helden of Heiligen.

We hebben vaak geprobeerd allerlei interpersoonlijke en intermenselijke spanningen en gevechten op te lossen zonder onze dualistische denkwijze achter ons te laten. Dat proberen we vandaag de dag nog steeds, wanneer we te maken hebben met de problemen van polarisatie en zondebokken. Maar binnen deze denkwijze zijn we blind voor het feit dat juist de benadering, waarin strijd en oppositie centraal staan, deel uitmaakt van het probleem en nooit zal leiden tot een oplossing, althans niet tot een structurele. Om ze structureel aan te pakken, moeten we ons realiseren dat ons dualistische denken, en alle strijd die daardoor wordt aangedreven, het resultaat zijn van onze (verbeelde) afscheiding van de levende natuurlijke context van gebalanceerde dualiteit en heelheid. Alleen door onze drang tot controle los te laten, ons weer over te geven aan de matrix van de meer dan menselijke wereld en ons gevoel van verbondenheid met het geheel te herontdekken, kunnen we alleen een echte oplossing vinden – en kunnen

we, in de woorden van Charles Eisenstein, ‘de mooiere wereld waarvan ons hart weet dat die mogelijk is’ gaan realiseren.⁸

Het groeiproces

Het is belangrijk om te beseffen dat *openheid* en *ontvankelijkheid* absoluut essentieel is om een groeiproces, waaronder dat van onszelf, mogelijk te maken. In leven zijn betekent blijven groeien – eerst voornamelijk biologisch, en later meer psychologisch en spiritueel – door een aanhoudend doorlopen van de cycli van het leven. Dit is niet het soort lineair groeiproces dat door de markteconomie wordt bevorderd. Het is een cyclisch groeiproces dat niet alleen omhoog, maar ook omlaaggaat. Alle levende wezens, ook wij, zijn ingebed in deze cyclische processen. Dit groeiproces wordt prachtig en betekenisvol geïllustreerd door bomen – met takken en bladeren die steeds hoger reiken naar zonlicht en wortels die steeds dieper en breder in de aarde reiken voor voeding. Naarmate de wortels dieper in de aarde groeien en erin slagen om verbinding te maken met andere bomen, kunnen hun takken ook hoger en breder worden. Geen wonder dat bomen een belangrijke rol hebben gespeeld in het eeuwenoude mythische wereldbeeld van onze voorouders en hun betekenisvolle plaats hebben behouden in inheemse culturen over de hele wereld, aangezien we de ontwikkeling van ons eigen leven erin weerspiegeld kunnen zien.

Zolang we op deze cyclische manier blijven groeien, zijn we goed beschermd om niet in de val te lopen van dualistische strijd. Dan leven we een leven waarin onze dualiteit in balans is, en waarin beide kanten gelijkwaardig zijn en zich volledig kunnen uiten. Maar wanneer dit natuurlijke groeiproces in onszelf wordt geblokkeerd, worden we gedreven om de vrijgekomen energie te gebruiken voor destructieve doeleinden, om deze te stoppen in collectief wij-en-zij-denken, hetgeen resulteert in strijd met andere (groepen) mensen. Met andere woorden, we trappen in de val van het dualisme.

We hebben allemaal de steeds veranderende realiteit van de dubbele natuur ervaren toen we een groeiende foetus in de baarmoeder waren; toen de baarmoeder van onze eigen moeder diende als ons directe voedende landschap – waarin niet alleen voedsel ons groeiproces aandreef, maar ook onzichtbare veldkrachten van de ziel heeft ons groeiproces gegenereerd. En

misschien zijn we vergeten dat de kracht en werkzaamheid van deze baarmoeder/matrix nooit is gestopt nadat we geboren waren. De Amerikaanse auteur Joseph Chilton Pearce heeft mij bewust gemaakt van het bestaan van deze baarmoeder/matrixkracht die ons tijdens ons hele leven in verschillende vormen bij ons groeiproces blijft helpen. Volgens Pearce biedt een baarmoeder drie dingen aan nieuw leven: ‘een bron van mogelijkheden, een bron van energie om deze mogelijkheid te verkennen, en een veilige plek waar deze verkenning kan plaatsvinden’.⁹ Hij heeft erop gewezen dat na het verlaten van de moederschoot, deze moederschoot/matrixbescherming zich voortzet in andere vormen: de matrix van onze ouderlijke zorg, van vriendschappen, van schoolonderwijs, van lid zijn van een politieke partij of van een andere gemeenschap. Wanneer ze ons deze mogelijkheid tot groei bieden, en een veilige omgeving bieden waarin we ons volledig geïntegreerd kunnen voelen, blijven ze onze verdere groei waarborgen. Dit soort openheid en ontvankelijkheid is altijd essentieel geweest in ons groeiproces na de geboorte – zoals gezegd, niet alleen op biologisch niveau, maar ook op psychologisch en spiritueel niveau. Als ik Bruce Lipton’s onderzoek naar het celmembraan hieronder ga bespreken, zullen we zien dat deze open staat om groei mogelijk te maken een stevige biologische basis heeft.

Het is belangrijk om hieraan toe te voegen dat de heilzame kracht van elke specifieke baarmoeder/matrix altijd *tijdelijk* is. Net als bij de moederschoot van negen maanden het geval is, zou ook een andere matrix niet voor altijd moeten worden voortgezet. Als haar nuttige tijd voorbij is, moeten we haar achter ons laten en een andere ingaan. Zolang we blijven groeien, zijn er altijd andere beschikbaar. En we moeten ons bewust zijn van het feit dat de baarmoeder/matrix niet beperkt is tot de menselijke wereld. Tijdens ons leven zijn we allemaal ingebed in de matrix van Moeder Aarde, en is onze planeet weer onderdeel van en afhankelijk van grotere planetaire systemen die functioneren als enorme beschermende en koesterende matrices. We zijn echt aardse wezens die niet heel lang buiten de matrix van Moeder Aarde kunnen bestaan (zoals de astronauten die enige tijd in de ruimte hebben doorgebracht ons hebben laten zien) – een matrix die natuurlijk de atmosfeer bevat die ons in staat stelt te ademen, maar ook de andere velden die hun kracht op ons uitoefenen, zoals de zwaartekracht,

het elektromagnetische veld van de Aarde en het morfische veld van de mensheid dat betrokken is bij het vormgeven van ons lichaam en het doorgeven van ons culturele erfgoed. Zonder deze grotere matrix van Moeder Aarde zouden de kleinere groeiprocessen in de baarmoeder van onze eigen moeder, en in diverse matrices die ons later in het leven bijstaan, helemaal niet kunnen bestaan: daarom zijn deze in zekere zin allemaal secundair aan de Moeder Aarde matrix. En we moeten niet vergeten dat ook deze tijdelijk van aard is: aan het einde van ons leven laten we die allemaal achter ons; en dan wordt natuurlijk de vraag opgeroepen wat voor mysterieuze matrix we daarna zullen betreden....

Vanwege de tijdelijke aard van elke matrix, zijn er momenten in ons live waarop we er een achter laten en een andere binnengaan. Deze momenten van verandering zijn verre van gemakkelijk. We hebben de neiging om zo lang mogelijk vast te houden aan de veiligheid die aan matrix ons biedt, omdat er een achterlaten ons leven verstoort. De Amerikaanse ontwikkelingspsycholoog Robert Kegan heeft deze momenten treffend gekwalificeerd als *disruptions of the embeddedness environment*, verstoringen van de omgeving waarin we ons in ingebed voelen. Deze versturende momenten van verandering hebben regelmatig gedurende ons leven plaatsgevonden, en vinden waarschijnlijk nog steeds plaats – bijvoorbeeld, toen we als baby de eerste stapjes zetten, op de eerste dag op school, toen we verliefd werden, een baan kregen, vader of moeder werden, een ernstige ziekte kregen, of een dierbare verloren.¹⁰ Deze versturende momenten kunnen nooit vermeden worden en zijn een essentieel onderdeel van het groeiproces. Maar het werkelijke groeiproces zelf vindt plaats in de veilige omgevingen van voedende matrices – wanneer we ons weer ingebed en beschermd voelen in een van die veilige omgevingen.

Het is begrijpelijk dat in onze materialistisch georiënteerde, patriarchale wereld de ideeën over de vrouwelijke baarmoeder beperkt zijn gebleven tot haar materiële manifestatie in de moeder, en dat er zeer weinig aandacht is besteed aan de belangrijke bijdrage van de vrouwelijke matrixkracht aan ons hele groeiproces, inclusief onze psychologische en spirituele groei. Hoewel het ego, dat ons een gevoel van afscheiding van de omringende wereld geeft en ons ertegenover opstelt, zeker een plaats in ons wezen heeft, verliest het in zijn onontwikkelde staat zijn gevoel een dienaar van het leven

te zijn en begint het het te domineren. Helaas is dit onontwikkelde, dominante ego in de Westerse cultuur verbonden geraakt met wie we onszelf beschouwen: het geeft ons een sterk identiteitsgevoel, met sterke denkbeeldige muren eromheen om elke invloed die het zou kunnen bedreigen buiten te houden. Vanuit een egocentrische positie gezien, zijn we ons over het algemeen niet bewust van het feit dat de dominante positie van ons onontwikkelde ego in feite ons natuurlijke groeiproces blokkeert en daarmee een dualistische strijd in ons leven uitnodigt om het geblokkeerde groeiproces te compenseren. Vanuit die positie realiseren we ons waarschijnlijk ook niet dat dit groeiproces wordt gegenereerd door een vrouwelijke matrixkracht vanuit een veel dieper niveau; vanuit de bron van ons leven – de Tao in ons – waarin de dubbele natuur nog steeds in balans is en het ego nog steeds zijn oorspronkelijke rol kent als *dienaar* van de andere kant van ons wezen, die zich diep verbonden voelt met de omringende natuur.

Het is goed om hier terug te komen op het principe van de openheid en onvankelijkheid. Om de kracht van de matrix/baarmoeder goed en heilzaam te laten werken op onze groeiprocesen, is een toestand van *openheid* absoluut essentieel. Gelukkig begint elk levend wezen zijn of haar leven in deze toestand van openheid, ook wij mensen. We worden allemaal geboren als open, ontvankelijke wezens, zowel in ons lichaam als in onze geest. In dit opzicht heeft de Amerikaanse celbioloog Bruce Lipton in zijn boek *The Biology of Belief* enkele belangrijke inzichten gecommuniceerd. Hij heeft betoogd dat het brein of de intelligentie van elke cel niet in de genen zit, maar in het membraan die de grens van de cel markeert en de inhoud van de cel bij elkaar houdt. Volgens hem is de standaard toestand van dit membraan open, om gunstige invloeden uit de omgeving binnen te kunnen laten – en is deze openheid direct verbonden met het groeiproces. Zodra het membraan zich afsluit, om de cel te beschermen tegen schadelijke invloeden, wordt ook het groeiproces gestopt, omdat dan alle energie dan in bescherming en behoud moet worden gestoken. Lipton is ervan overtuigd dat deze bevinding ook voor ons mensen een enorme relevantie en betekenis heeft, omdat we geen afzonderlijke wezens zijn, maar gemeenschappen van biljoenen samenwerkende cellen. Hij heeft erop gewezen dat in onze samenleving de nadruk is verschoven naar de

afgesloten-beschermende toestand, en doordat de daarmee samenhangende vecht-of-vluchtreactie op de voorgrond is geplaatst, waarmee we tegelijkertijd en onvermijdelijk ons eigen groeiproces hebben geblokkeerd.¹¹ Hiermee heeft hij laten zien dat het groeipotentieel van een matrix, en het blokkeren van dit potentieel, een wezenlijke biologische basis heeft.

Het frustreren en blokkeren van het groeiproces

Met het verschuiven van de nadruk van openheid naar de gesloten, beschermende toestand van het celmembran, is het groeiproces gefrustreerd en geblokkeerd geraakt. Natuurlijk correspondeert deze verandering met de ‘explosie’ van onze ego-ontwikkeling, die zich enkele jaren na onze geboorte manifesteert. Wanneer onze identiteit verschuift naar het ego, naar het afgescheiden zelf, verplaatst het centrum van wie we onszelf beschouwen te zijn van het hart en het hara-centrum naar ons hoofd, en meer specifiek naar de linkerhersenhalft. We beginnen onszelf te identificeren als een wezen dat afgescheiden is van de omringende wereld. Deze identificatie met het ego in zijn onontwikkelde staat heeft een enorme invloed op de kracht van de matrices die ik eerder heb besproken. Zoals ik hierboven hebt aangegeven, heeft een matrix openheid en ontvankelijkheid nodig om een heilzame werking te kunnen hebben. En helaas is die openheid en ontvankelijkheid er niet altijd. Omdat elke matrix tijdelijk van aard is, verliest deze op den duur altijd die kwaliteit van openheid en ontvankelijkheid. Maar zodra egocentrische belangen de invloedssfeer van een matrix binnendringen – of dit nu het gezin betreft, de vriendenkring, de school, een religieuze of politieke groepering, of welke andere gemeenschap ook waar we ons deel van voelen –, verdampt de heilzame kwaliteit van de matrix onmiddellijk en krijgt de matrix zelfs een schadelijke werking. Dan moeten we zo snel als mogelijk – hoe moeilijk dit ook kan zijn – uit de invloedssfeer van deze matrix zien te komen, omdat binnen deze afgesloten matrix ons psychologische en spirituele groeiproces wordt gefrustreerd en geblokkeerd. De kans is dan namelijk behoorlijk groot dat de beschikbare energie gebruikt gaat worden voor het ventileren van onvrede en het betrokken raken bij het dualistisch strijden tegen andere groepen. In dit kader kunnen we ons afvragen of de onvrede en

bedreigingen tegen mensen die anoniem via het Internet geventileerd worden, indicatoren zijn van de verspreiding van gefrustreerde en geblokkeerde groeiprocessen in onze samenleving?

Ik denk dat William Blake zich terdege bewust moet zijn geweest van de blokkering van ons groeipotentieel en van de schadelijke gevolgen die het zal hebben, toen hij meer dan tweehonderd jaar geleden in zijn stelde: ‘Verwacht vergif van het stilstaande water.’ De natuur heeft het bedoeld dat we ons hele leven moesten blijven groeien en blijft ons van energie voorzien om dit te realiseren. Telkens wanneer het groeiproces wordt geblokkeerd, moet deze energie ergens anders heen gaan, om op een andere manier te worden besteed. Dan komen de schadelijke gevolgen ten tonele. Onze ego-identificatie ons heeft afgesneden van de diepere verbonden kant van onze dubbele natuur en heeft ons ook het gevoel gegeven afgescheiden te zijn van onze medemensen. Met als resultaat dat onze energie ongetwijfeld op een dualistische manier zal worden besteed: we stoppen onze energie in het creëren van conflicten en ruzies met andere mensen – bij voorkeur met gemakkelijk herkenbare groepen mensen.

Dus misschien heb ik hierboven een iets te positief beeld geschets van matrices die inherent een heilzame werking hebben op ons groeiproces. Het kan immers vaak zo zijn geweest dat de afgesloten sociale sfeer, die ons groeipotentieel blokkeert, vanaf het begin aanwezig is geweest – bijvoorbeeld wanneer egocentrische belangen het ouderlijk huis domineren; wanneer een vriendenkring besmet is met een sterke hiërarchische structuur; wanneer we ons bedreigd voelen door en bang zijn voor de mensen met wie we ons diep verbonden voelen en waarvan we afhankelijk zijn voor ons voortbestaan, enzovoort. Wanneer de vecht-of-vlucht respons bijna altijd heeft aangestaan in ons leven, hebben we niet veel gelegenheid gehad om psychologisch en spiritueel te groeien. Het is waarschijnlijk dat we dan zijn vastgelopen in onze eigen innerlijke ontwikkeling, en op een later moment onze onontwikkelde ego-ervaring doorgeven aan de volgende generatie.

Maar we moeten niet vergeten dat het natuurlijke principe van de inherente heilzame kracht van matrices, die een veilige context van openheid en ontvankelijkheid bieden, altijd overal om ons heen aanwezig blijft. Daarom is het zo belangrijk dat mensen gemeenschappen en organisaties in onze samenleving blijven creëren die nog steeds die deze

openheid en ontvankelijkheid blijven bieden, een veilige heilzame matrixomgeving. Binnen zo'n gemeenschap of organisatie kan die heilzame kracht nog steeds mensen helen die in dit opzicht de schade hebben opgelopen. Op deze manier kunnen zij worden geholpen bij het heropenen van hun geblokkeerde groeiproces.

Het collectief blokkeren van het groeiproces

Misschien is het al duidelijk, maar ik denk dat het goed is om hier te benadrukken dat het groeiproces, met zijn sfeer van openheid en ontvankelijkheid om het mogelijk te maken, en het frustreren en blokkeren van dit groeiproces, gegenereerd door het afsluiten van de geest, niet alleen een proces is dat ons individuele leven raakt. Op collectief niveau is het ook van toepassing op de mensheid in het algemeen. En via onze cultuur heeft dit collectieve niveau natuurlijk weer een belangrijke invloed op ons individuele leven vanaf de dag dat we geboren zijn. Hoe dan ook, het is een feit dat historisch gezien ook ons groeiproces op een gegeven moment vastloopt. Ik denk dat op collectief niveau het groeiproces van onze hele beschaving zo'n 6000 jaar geleden steeds meer geblokkeerd begon te raken – in de periode die gewoonlijk wordt geassocieerd met het begin van de Westerse beschaving. De Engelse psycholoog Steve Taylor, die het leven heeft onderzocht tot ver buiten zijn formele wetenschappelijke vakgebied van de psychologie, heeft erop gewezen dat de mensheid in die periode collectief werd geconfronteerd met een 'ego-explosie'.¹²

De collectieve opkomst van een gevoel van afscheiding, dat het resultaat was van deze ego-explosie, heeft een enorm effect gehad op de geest van de mensen, op hun bewustzijn: meer en meer mensen begonnen zich afgescheiden te voelen van de omringende natuurlijke wereld en van hun eigen lichaam – en in dit proces begonnen zij hun gevoel van openheid en ontvankelijkheid te verliezen, en sloten ze hun geest af, waardoor ook hun groeipotentieel werd geblokkeerd. Door dit proces is de beleving van de werkelijkheid als een manifestatie van gebalanceerde dualiteiten waarin ze zicht volledig in opgenomen voelden, geleidelijk aan naar de achtergrond geraakt. Er kwam steeds meer ruimte voor een ander soort werkelijkheidsbeleving die de samenlevingen begonnen te domineren – een

manifestatie van spanningen en conflicten die werden aangedreven door dualistisch denken.

Niet toevallig was deze periode ook de periode van de opkomst van het patriarchaat – de overheersing van de samenleving door mannen en mannelijke waarden. Omdat we hierbij te maken hebben gehad met een allesomvattende paradigmaverschuiving, die de manier waarop de mensen van het leven omgingen en hun samenleving organiseerden volledig veranderde, heb ik elders deze periode *de Patriarchale Verschuiving* genoemd. Dualistisch denken heeft ook een belangrijke rol hierin gespeeld. Op basis van deze paradigmaverschuiving werd de verdere ontwikkeling van de Westerse beschaving vormgegeven.¹³

Dus toen historici de geschiedenis van de Westerse beschaving ongeveer 6000 jaar geleden lieten beginnen, ongeveer met de Sumerische beschaving, beperkten ze hun beschrijvingen van de ontwikkelingen in de menselijke samenleving helaas tot de periode die plaatsvond na de Patriarchale Verschuiving, toen het gevoel van afscheiding al was begonnen om het menselijk groeipotentieel te blokkeren. Door deze aanpak, die nog steeds de ‘mainstream’ aanpak vertegenwoordigd, hebben deze historici misschien onbewust de belangrijkste elementen van het leven genegeerd en omzeild om een volledig begrip te krijgen van wie we zijn. Het is vergelijkbaar met het beginnen aan een onderzoek naar ons eigen individuele leven op het moment dat we ons ego identiteit hebben ontwikkeld – waarmee we de jaren die eraan voorafgingen hebben genegeerd als zijnde niet relevant om goed te begrijpen wie we zijn als mens. En het toeval wil dat in de eerste jaren van ons leven juist de diep verbonden kant van onze dubbele natuur nog steeds onze ervaring van het leven bepaalde, voordat ons ego die begon te onderdrukken en zelfs probeerde te vergeten dat die ooit echt heeft bestaan. Als we de geschiedenis van onze samenleving laten aanvangen bij de Sumerische beschaving, doen we iets vergelijkbaars op collectief niveau.

In dit opzicht is het hoog tijd om ons individuele en collectieve geheugen nieuw leven in te blazen. Voor mij is het vrij duidelijk dat het verlies van contact met onze eigen gebalanceerde dubbele natuur, op het collectieve en individuele niveau dat ik net heb beschreven, de kern vormt van de spirituele crisis waarmee de wereld vandaag wordt geconfronteerd. Ik heb het al eerder genoemd, maar het is de moeite waard om het te

herhalen. Het zal niet gemakkelijk zijn om de balans in onze dubbele natuur te herstellen, maar het moet. Ik ben bang dat er voor ons geen andere optie meer openstaat: het is essentieel voor ons voortbestaan. Om dit te realiseren, kunnen we niet blijven plannen vanuit onze dualistische denkwijze. We moeten die loslaten en afdalen van de ladder van Westerse superioriteit en intellectuele arrogantie; afdalen van ons hoofd naar ons hart. We moeten vervolgens ons hart openen en ontvankelijk zijn voor de boodschappen van andere harten – zoals die van de inheemse bevolking die eeuwen, zo niet millennia ondergeschikt is gemaakt aan deze superioriteit en arrogantie, en de harten van onze eigen kinderen. Verderop in dit artikel kom ik daarop terug.

Gebalanceerde dualiteit

Om een goed overzicht van het huidige onderwerp te krijgen, is het belangrijk om te weten wat de toestanden van zowel gebalanceerde dualiteit als ongebalanceerd dualisme precies inhouden – hoe ze de andere gebieden van het leven beïnvloeden. Hieronder besteed ik eerst aandacht aan enkele van de gebieden die worden beïnvloed door de staat van gebalanceerde dualiteit.

1 De dood, de nacht en de winter

In een staat van gebalanceerde dualiteit onderkennen we dat de dood een onlosmakelijk onderdeel van het leven is en accepteren we volledig de aanwezigheid ervan. Natuurlijk rouwen we als iemand sterft, maar we zijn ons er terdege van bewust dat het leven niet kan bestaan zonder de dood en er eigenlijk voortdurend door wordt gevoed. Deze realiteit kan overal om ons heen worden ervaren: de aarde onder onze voeten is in wezen de opeenhoping van de overblijfselen van vele dode wezens, nodig om alle vormen van leven te blijven voeden en te helpen groeien. Alles wat we eten, om te kunnen groeien en om onszelf in leven te houden, moet eerst doodgaan. Eigenlijk is de aarde waarop we lopen – of die verborgen is onder de huizen, wegen en trottoirs – niet echt dood, maar slechts een getransformeerde manifestatie van vroegere planten, dieren en mensen. Het voedsel dat we hebben gegeten is ook niet echt doodgegaan, maar werd omgezet in de cellen en organen van ons lichaam. Dit houdt in dat, als we ons ingebed voelen in een wereld van gebalanceerde dualiteit, ook betekent

dat we persoonlijk ervaren – zoals Bob Dylan het in een van zijn nummers heeft uitgedrukt – dat ‘de dood niet het einde is.’¹⁴

Onze verre voorouders hebben dit altijd geweten, en veel inheemse mensen weten dit vandaag nog steeds. Daarom is het koesteren van het leven van hun overleden voorouders altijd heel belangrijk voor hen geweest, om cultureel en spiritueel door hen gevoed te blijven. Dit inzicht kwam ook tot uiting in de volledige acceptatie van de aanwezigheid van de winter en de nacht in de relatie tussen winter en zomer en tussen nacht en dag. In de winterperiode werd de basis gelegd voor de bloei in de zomer; in de nacht werd de basis gelegd voor de dag. Het licht werd altijd voorafgegaan door de duisternis: het werd zelfs uit de duisternis geboren. Als we op een heldere nacht naar de nachtelijke hemel kijken, kunnen we zien dat alle sterren bestaan in een grote omringende context van donkere ruimte, net als de zon in ons eigen zonnestelsel. Zolang we ons ingebed voelen in de gebalanceerde dualiteit van de natuurlijke wereld, blijven we altijd in contact met ‘de andere kant’: dan verliezen we ons bewustzijn van de aanwezigheid van dood, nacht en winter niet, wanneer we ons dagelijks leven leiden; wanneer we genieten van de dag en de periode van de zomer.

Het idee dat we hebben over de dood is eigenlijk nauw verbonden met het idee dat we hebben over *ouder worden*. Wanneer we de dood een respectvolle en betekenisvolle plaats in ons leven geven, respecteren en waarderen we evenzeer het verouderingsproces. Respect voor de dood impliceert ook respect voor de mensen die er dicht bij staan. Menselijke gemeenschappen die in hun cultuur belang hechten aan hun overleden voorouders, hechten meestal ook belang aan de culturele bijdragen van hun ouderen.

2 *Diversiteit & Inclusie in de natuurlijke wereld*

In veel organisaties wordt tegenwoordig het principe van *Diversiteit & Inclusie* gepromoot als een waardevol ideaal om naar te streven. Meestal gaat het om te voorkomen dat hun organisatie te exclusief bevolkt wordt met blanke Westerlingen, en alleen blanke mannen aan de top – en om meer ruimte te bieden aan gekleurde mensen, verstandelijk en lichamelijk gehandicapten en vrouwen. Hun principe van diversiteit strekt zich alleen uit tot leden van het menselijk ras, maar het resonanceert met iets in ons dat

zich uitstrekt tot de omringende natuurlijke wereld. In de biologische wereld is er een concept van diversiteit dat zich richt op de natuurlijke, niet-menselijke wereld: het concept van *biodiversiteit*. De Amerikaanse schrijver Gary Ferguson heeft er bijvoorbeeld op gewezen dat deze biodiversiteit een essentieel element is van ons planetaire leven: ‘Deze mooie, rijk en robuuste planeet is, in alle seizoenen, niets anders dan een constant ontvouwend testament voor de essentiële kracht van diversiteit.’ Hij heeft eraan toegevoegd that deze diversiteit verantwoordelijk is voor onze adembare lucht, ons drinkbare water, and voor de bodem die onze gewassen laten groeien.¹⁵ Met ander woorden, omvat ons ook volledig. We worden voortdurend gevoed door Moeder Aarde, aangespoord om the blijven groeien in Haar beschermende matrix, niet alleen biologisch, maar ook psychologisch en spiritueel. Als we het principe van Diversiteit & Inclusie kunnen toepassen op het leven in het algemeen, realiseren we ons dat het eigenlijk teruggaat naar de wortels van ons bestaan. Het begint allemaal met het ervaren van iemands leven als een integraal onderdeel van de natuurlijke wereld, als onderdeel van haar rijke diversiteit. Diversiteit & Inclusie is een uitdrukking van ingebed zijn in een gebalanceerde dualiteit.

3 *Inclusie van de bovennatuurlijke wereld*

Wanneer we ons ingebed voelen in de natuurlijke wereld, bestaat er niet zoiets als *het paranormale* of *bovennatuurlijke*, een rijk dat verondersteld wordt heel anders te zijn dan en volledig gescheiden is van de natuurlijke wereld. Tot die conclusie is ook de Amerikaanse antropoloog Lance Foster, die lid is van de Native American Iowa Tribe van Kansas en Nebraska. Als resultaat van zijn onderzoek en persoonlijke ervaring heeft hij zijn geloof in het idee van het paranormale verloren. Hij stelt dat het slechts een deel is van het normale, een deel van wat hij *het onzichtbare ecosysteem* heeft genoemd.¹⁶ In de staat van ingebed in de natuurlijke wereld, worden fenomenen als telepatie, voorkennis en helderziendheid als natuurlijk beschouwd; worden bijna-dood- en uittredingservaringen als echt en belangrijk beschouwd. We weten dat dieren krachten van telepatie en voorkennis bezitten: ze voelen aardbevingen en tsunami's van tevoren aan en slagen er vaak in om hun leven op tijd te redden. Huisdieren zoals honden weten vaak wanneer hun baasje thuiskomt, lang voordat er ook

maar enig teken van thuiskomst is, ook wanneer ze onverwachts thuiskomen: het moment van het nemen van de beslissing om naar huis te gaan lijkt daarbij de cruciale factor te zijn.¹⁷

Inheemse mensen hebben vaak nog toegang tot hun kracht van telepathie en voorkennis. Niet alleen dieren lijken zich bewust te zijn van tsunami's voordat ze zich manifesteren. In hun boek *Darkness Visible* melden Ross Heaven en Simon Buxton dat de Onge, een stam die in India woont, erin geslaagd is te ontsnappen aan de tsunami die Azië in 2004 trof. Tijdens het stenen tijdperk waren de Onge veertig- tot zestigduizend jaar geleden uit Afrika gemigreerd, en hadden hun tradities en kennis over de geestenwereld met zich meegebracht. Volgens de auteurs hebben ze de tsunami overleefd omdat ze begrepen hoe de natuur werkt. Ze wijzen er ook op dat voor dit soort stammen de geest van duisternis vaak de oudste spirituele kracht is en een verbazingwekkende intelligentie bezit.¹⁸ Deze geest van duisternis manifesteerde zich natuurlijk 's nachts en was ook verbonden met de wereld van de dood, van de voorouders – de onderwerpen die ik eerder besprak. We kunnen aannemen dat voor de Onge telepathie en voorkennis ook deel uitmaakten van deze dimensie en nog steeds als natuurlijke krachten werden beschouwd.

De psycholoog Robert Wolff vertelt hoe hij bij zijn vaak onaangekondigde, spontane bezoeken aan de Sng'oi-stam – het Volk – in Maleisië herhaaldelijk verrast werd door het feit dat er al iemand op hem wachtte: 'Een half uur van het dorp werden we altijd door iemand opgehaald. Het lijkt erop dat hij – of zij – op ons had gewacht. Toen we daar aankwamen stond deze persoon rustig op en liep de rest van de weg voor ons uit. Er werd nauwelijks gepraat. Het Volk had geen telefoon; ze konden op geen enkele manier weten dat we op een bepaalde dag, halverwege de middag, zouden komen.' Wolff kon geen verklaring vinden voor het feit dat ze op de een of andere manier al op de hoogte waren van zijn komst.¹⁹ Laurens van der Post heeft in zijn boek *A Walk with the White Bushman* verteld over soortgelijke ervaringen met de 'Kalahari Bushmen' (die tegenwoordig de San worden genoemd), toen hij onverwacht had besloten om hen een bezoek te brengen en iemand hem al opwachtede langs de weg om hem te begroeten.²⁰ In een ander boek, *The Lost World of the Kalahari*, heeft Van der Post verslag gedaan van een andere, vergelijkbare

ervaring. Hij was eens op een jachtexpeditie met enkele Bushmen, ongeveer 80 kilometer van hun kamp. De expeditie was succesvol geweest en hij vroeg zich af hoe ze zouden reageren als ze terugkwamen in het kamp. Een van de Bushman vertelde hem dat zij het al wisten. Toen Van der Post vroeg hoe ze dat wisten, antwoordde hij: 'They know by wire. We Bushmen have a wire 'here'', waarop hij op zijn borst klopte in streek van zijn hart, daarmee aangevend dat zij het nieuws naar anderen vanuit die streek verspreidden. Toen ze later aankwamen in het kamp, waren de Bushmen in het kamp de succesvolle jacht al aan het vieren.²¹ Meer recentelijk heeft Victória Duda het bestaan van dit soort krachten onder de San bevestigd. Terwijl ze werkte aan een proefschrift over juridische antropologie in Zuid-Afrika, vertelde een mensenrechtenadvocaat haar: 'Op een dag nam de San hem mee op jacht, waarbij ze – merkte de advocaat op – altijd wisten in welke struik of achter welke boom een dier zich had verstopt, ook al was het niet zichtbaar. (...) De San onthulden dat ze een trilling tussen hun wenkbrauwen voelden als de prooi in de buurt was.'²² Ook onze eigen verre voorouders leken nog steeds meer toegang te hebben tot deze krachten, dat 'het tweede gezicht' of 'het sprookjesgeloof' werd genoemd' bij de Keltische volken.²³

4 Mythologie

Zolang we ons ingebed voelen in de natuurlijke wereld, in een context van gebalanceerde dualiteit, wordt ons wereldbeeld voornamelijk gevormd door mythologie. Het wereldbeeld dat ermee verbonden is, is meestal cyclisch, en in het proces van deze voortdurende cycli hebben Godinnen, Goden en allerlei soorten spirituele entiteiten een belangrijke, zo niet centrale, rol te spelen. Ze laten ons zien dat wij niet de controle hebben over het leven, maar grotere krachten die we niet volledig begrijpen. De mythische verhalen waarin ze deze centrale rol spelen, helpen om betekenis te geven aan het web van het leven waarvan ook wij mensen deel uitmaken. Mythen zijn geworteld in gemeenschappen waarin de tradities en verhalen nog steeds mondeling worden doorgegeven aan de volgende generatie. Ze worden gevormd door directe ervaringen van mensen die hun leven leiden binnen de context van de natuurlijke wereld, die voor hen nog steeds wordt

beschouwd als een Heilige wereld en die – zoals eerder aangegeven – ook de dimensie van het ‘bovennatuurlijke’ omvat.

De Amerikaanse mytholoog Joseph Campbell onderscheidde vier functies van de mythe, die op verschillende niveaus met elkaar in wisselwerking stonden: een mystieke functie, die je doet beseffen ‘wat een wonder het universum is, en wat een wonder je bent’, en je ‘ontzag voor het mysterie’ laat ervaren; een kosmologische functie, die je laat zien ‘welke vorm het heelal heeft’; een sociologische functie, die ‘een bepaalde sociale orde’ ondersteunt en valideert; en een pedagogische functie, die je vertelt ‘hoe je onder alle omstandigheden een mensenleven kunt leiden’. Campbell benadrukte dat de derde, sociologische functie, ‘het in onze wereld heeft overgenomen – en verouderd is’, en dat de vierde, de pedagogische functie, voor ons vandaag de belangrijkste is, de functie waar ‘iedereen relatie tot moet proberen te vinden’.²⁴ Toen we ons nog ingebed voelden in de natuurlijke wereld, werden mythische verhalen beschouwd als waarheidsgetrouwe verhalen, die ons hielpen om op een authentieke, betekenisvolle manier door het leven te gaan. Ze waren niet bedoeld om ons te verdelen, maar om ons op verschillende niveaus te verbinden – met de meer-dan-menselijke wereld, met andere mensen en met ons eigen diepere zelf.

De Amerikaanse boeddhistische leraar en antropoloog Joan Halifax heeft erop gewezen dat ‘mythen en verhalen het bindweefsel zijn tussen cultuur en natuur, tussen zelf en ander, tussen leven en dood die de werelden aan elkaar naaien in hun vertelling. En in het beschermende en verbindende verhaal komt de ziel tot leven.’²⁵ In haar ogen verenigen verhalen (en ik denk dat daar ook mythische verhalen bij horen) het innerlijke en uiterlijke landschap en helpen ze ons om ‘een spirituele relatie met de Aarde’ te initiëren.²⁶ In ons dagelijks leven lijken de innerlijke en uiterlijke wereld apart te bestaan. Maar als we erin slagen om dieper in de aard van het leven te kijken, ontdekken we volgens haar dat er geen afzonderlijke realiteiten zijn.²⁷

5 Buitendeurse spiritualiteit en toebehoren aan het land

Het ervaren van de balans van onze eigen dubbele natuur gaat samen met het ervaren van de Heilige kwaliteit van de hele natuurlijke wereld. Dat alle

wezens, inclusief wijzelf, een Heilige kwaliteit bezitten, is over de hele wereld bekend geweest. Het bestaat al zolang we het gevoel hadden dat we onlosmakelijk aan het land om ons heen behoorden – zolang we wisten dat we er volledig van afhankelijk waren voor ons voortbestaan en we zeer dankbaar waren voor de giften die het ons bleef geven. Dit gevoel van toebehoren aan en van Heiligheid werd in het Oosten uitgedrukt door het concept van de Tao en in het Westen door de concepten van *de Hemel* of *het Paradijs*. In de Westerse cultuur verwezen deze concepten oorspronkelijk niet naar plaatsen die alleen afzonderlijk bestonden in een rijk dat begon na dit aardse leven – in het zogenaamde hiernamaals - of in een ver verleden dat ons voor altijd is ontgaan. Als we het hebben over de *Hemel op Aarde*, of over het *Aards Paradijs*, nemen we in feite al aan dat de echte hemel of het echte paradijs ergens anders moet hebben bestaan of nog steeds bestaat, en dat we alleen maar een armzalige en waarschijnlijk illusionaire imitatie ervan kunnen creëren op planeet aarde. Maar dan vergeten we dat het Paradijs echt heeft bestaan, in oude culturen die erin slaagden hun cultuur te bouwen op het principe van gebalanceerde dualiteit, en die geloofden dat we in staat zijn de hemel binnen te gaan voordat we sterven.²⁸ In de Keltische cultuur werd dit idee uitgedrukt door het feit dat het leven in deze wereld voortdurend in contact stond met de onderliggende Andere Wereld, en dat er een intieme verbinding tussen de twee was, die bijzonder goed kon worden ervaren op bepaalde tijden van het jaar, bijvoorbeeld tijdens Samhain op 31 oktober, en op bepaalde Heilige plaatsen.

In feite, het ervaren van de aanwezigheid van de Andere Wereld op specifieke plekken, het ervaren dat er niet echt een scheiding bestaat tussen deze materiële wereld en de onzichtbare dimensie van waaruit deze wereld is ontstaan, is wat deze plekken bezielt: het is wat deze een geest of een ziel geeft, wat deze tot Heilige plaatsen maakt. De Romeinen verwezen met de term *genius loci*, de geest van de plek, naar het ervaren van deze ‘krachtplaatsen’. Deze term drukte het feit uit dat deze plekken levend waren, een bepaalde unieke persoonlijkheid bezaten en dat de mensen juist op deze plekken de voortdurende gemeenschap tussen hen, het omringende landschap en de onderliggende onzichtbare dimensie ervan konden ervaren. Op grotere, aardse schaal is dit soort ervaringen ook bekend bij de

mensheid: het was in veel culturen algemeen bekend dat de hele Aarde uit een onzichtbare dimensie was geboren. Het ervaren van de aanwezigheid van deze onderliggende onzichtbare dimensie op aardse schaal werd aangeduid met de term *Anima Mundi*, de ziel van de wereld. In onze moderne wereld zijn we misschien vergeten dat we dit soort ervaringen in de omringende natuurlijke wereld eigenlijk nodig hebben om ons *thuis* te laten voelen in de wereld, om te voelen dat we leven in een wereld waartoe we behoren – en dat ons gevoel van vervreemding en afscheiding van de natuurlijke wereld heeft alles te maken met het feit dat we de ervaring van het Heilige in de natuurlijke wereld zijn kwijtgeraakt.

Zoals gezegd, verwezen de Westerse concepten van het Paradijs en de Hemel oorspronkelijk naar onze relatie met het land om ons heen, naar ons diepe gevoel er toe te behoren. We hebben het geluk dat verschillende inheemse volken deze wijsheid levend hebben weten te houden in hun cultuur. Laurens van der Post heeft in dit verband betoogd dat de Kalahari Bushmen nog steeds een sterk gevoel van verbondenheid hadden, wat het gevolg was van hun gevoel gekend te worden door de plaatsen waar ze zich bevonden: ‘Het is niet zozeer een bewust begrijpen als een daad van de levende deelname van de mens aan zijn eigen wezen, van het observeren en erkennen dat hoewel iets buiten hem is, het ook iets in hemzelf vertegenwoordigt. (...) De reden dat het voor ons zo moeilijk was om hem te begrijpen, was omdat hij, zoals ik hem in de woestijn kende, zich overal gekend voelde. De sterren kenden hem. (...) Hij voelde zich gekend door de zon en de maan. Waar hij ook ging, hij voelde dat hij erbij hoorde. Maar de moderne mens heeft dit gevoel van gekend zijn verloren.’ Van der Post vond het heel belangrijk dat ‘we dit gevoel terugkrijgen van verbondenheid en de verantwoordelijkheid als individuen om een goede buur te zijn voor alle vormen van leven.’²⁹

Deze wijsheid onthult dat het Heilige – in zijn oorspronkelijke vorm – een uitdrukking is van wat ik *buitendeurse spiritualiteit* heb genoemd, een spiritualiteit waarin individuele mensen hun eigen leven ervaren als onlosmakelijk verbonden met alle andere levende wezens om hen heen. Deze andere levende wezens omvatten medemensen, dieren, planten, bossen, rivieren, bergen, Moeder Aarde en uiteindelijk het hele Universum. In de buitendeurse spiritualiteit speelt het lichaam een belangrijke rol: dit is

natuurlijk ons eigen levende lichaam, en de andere levende lichamen om ons heen, maar deze zijn dan allemaal weer opgenomen in het grotere lichaam van het omringende landschap. Op sommige plaatsen kan de ervaring van buitendeurse spiritualiteit krachtiger zijn dan op andere: dit zijn de plaatsen die worden gemarkeerd als Heilige plaatsen. (Ik heb een onderscheid gemaakt tussen het fenomeen van de buitendeurse spiritualiteit en van *binnendeurse religie*, waarmee ik refereer naar een fenomeen dat pas is opgekomen toen we ons gevoel van ingebed zijn in de natuurlijke wereld begonnen kwijt te raken. Ik besteed verderop aandacht aan dit fenomeen, als ik kom te spreken over het ongebalanceerde dualisme.)³⁰

Het is belangrijk om te realiseren dat het Heilige als onderdeel van buitendeurse spiritualiteit wordt in eerste instantie ervaren als *immanent* in elke levensvorm, waaronder natuurlijk ook wijzelf. Maar deze immanentie van het Heilige betekent niet dat deze *alleen* aanwezig is in elke levensvorm. De huid van alle levende wezens is doorlatend, open voor allerlei invloeden. In dit opzicht is er een continue uitwisseling tussen de binnen- en buitenwereld: van licht, lucht, water, voedsel, warmte, kou, etc. Maar er zijn ook minder grijpbare uitwisselingen van een psychologische and spirituele aard. Wat dat betreft, is er nog geen kunstmatige afscheiding tussen beiden: wie we zijn is een afspiegeling van waar we zijn. Deze immanentie van het Heilige impliceert een onlosmakelijke verbinding met de omringende natuur.

Wanneer we onszelf ervaren als volledig ingebed in het omringende landschap, is het begrip *grondbezit* betekenisloos. De oorspronkelijke relatie was andersom: we voelen dat we aan het land toebehoren en voelen er een diepe verbondenheid mee. Inheemse volken zoals de Amerikaanse Indianen hebben dit standpunt regelmatig naar voren gebracht – om het te onderscheiden van het Westerse begrip van grondbezit dat de Europese kolonistoren hadden geïntroduceerd. Antropoloog Keith Basso heeft dit een *face-to-place* relatie tussen de mensen en het landschap genoemd. Tijdens zijn onderzoek naar de Apache-gemeenschap Cibeqe merkte hij dat het contact voor de bewoners veel meer was dan een simpel *face-to-face* contact. De lokale plekken bleken ook een bijzondere persoonlijke betekenis voor hen te hebben, die minstens zo belangrijk was als de relaties tussen de mensen. Door de term *face-to-place* te gebruiken, wilde hij

benadrukken dat voor deze mensen de lokale plaatsen een persoonlijkheid hadden die vergelijkbaar was met die van hen zelf en dat de relatie tussen hen wederzijds van aard was.³¹ De wederzijdse aard van de relatie maakt deel uit van het gevoel aan het land toe te behoren. Het is begrijpelijk dat een face-to-place contact met een specifieke plek nodig is om de ervaring van de geanimeerde kwaliteit van een plek – de ervaring van de geest van de plek waar ik het eerder over had – mogelijk te maken.

6 De essentiële giftkwaliteit van het leven

Wanneer we ons leven ervaren als volledig ingebed in de omringende natuurlijke wereld, ervaren we ons eigen lichaam als een gift van Moeder Aarde – iets om dankbaar voor te zijn. En alle lucht die we inademen, het water dat we drinken en het voedsel dat we eten, worden dan ook in de eerste plaats beschouwd als giften. Verborgен achter de verwerking, de verpakking en het merk, heeft al het eten en drinken dat we in een winkel kopen nog steeds deze originele giftkwaliteit. Het grootste deel van alles wat we drinken en eten wordt gratis aan ons gegeven door de natuur. Het enige wat wij mensen echt hebben gedaan, is een paar kleine dingen van onszelf toevoegen aan de natuurlijke giften – zoals zaden in de grond doen, voor gewassen zorgen, het groeiproces optimaliseren, de gewassen oogsten, flessen maken en de drank erin doen, het vervoeren van de producten naar een winkel, de lonen en huur van de winkeliers, enzovoort –, een proces waarmede we de giften geleidelijk aan in handelswaar hebben veranderd.

Alle immateriële dingen die bijdragen aan ons groeiproces – de liefde, de hulp, de zorg en de aandacht die we krijgen – moeten ook als giften worden beschouwd. Ik denk dat, als het gaat om de plaats van het giftelement in de menselijke cultuur, de immateriële giften zelfs aan de materiële zijn voorafgegaan, en veel dieper reiken in wie we werkelijk zijn: we zijn met elkaar gaan samenwerken en aandacht gaan geven aan elkaars behoeften, en als gevolg van die geest van samenwerking en wederzijdse zorg, zijn we begonnen dingen aan elkaar te geven. Misschien kan zelfs de tegenstand die we soms krijgen, uiteindelijk als een gift worden beschouwd. De mensen die hun haat op ons hebben gericht en aanvankelijk negatieve reacties bij ons hebben uitgelokt, kunnen op een gegeven moment een belangrijke bijdrage blijken te hebben geleverd aan de ontwikkeling van ons

bewustzijn en ons groeiproces. In dit opzicht is het zinvol om niet te snel te oordelen over mensen en zelfs om een poging te doen om onze vijanden lief te hebben, zoals Jezus tweeduizend jaar geleden zou hebben gezegd. Verderop kom ik terug op deze interessante stelling van Jezus.

Wanneer mensen zich bewust zijn van het belang van de algemene giftkwaliteit van het leven, en van hun eigen leven in het bijzonder, voelen ze de neiging om giften aan andere mensen te gaan geven, zowel immateriële giften in de vorm van aandacht en zorg als materiële giften in de vorm van geld, eten en cadeautjes. Zoals door veel antropologen is betoogd, te beginnen met Marcel Mauss en gevolgd door andere onderzoekers (waaronder Lewis Hyde, Jacques Godbout, Genevieve Vaughan en Charles Eisenstein), genereert het proces van gift geven *wederkerigheid* en scheidt het *banden* tussen mensen, vriendschappen – en uiteindelijk (zoals veel onderzoek op dit gebied heeft aangetoond) vormt dit proces de kern van de *cohesie* van menselijke gemeenschappen. Door het leven als een gift te beschouwen, ervaren we een diep gevoel van *dankbaarheid* voor het simpele feit dat we leven.³²

7 Innerlijke, vrouwelijke kracht: kwetsbaar, open en ontvankelijk zijn

Vrouwelijke kracht is de primaire innerlijke kracht, de innerlijke kracht waarmee we allemaal worden geboren. Het is verbonden met een innerlijk gevoel van autoriteit: het aangeboren gevoel dat niemand anders echt kan weten hoe we het leven ervaren; de innerlijke stem die vertelt welke stap je moet nemen. Schrijver en vrede-stichter Scilla Elworthy heeft in haar boek *Power & Sex* benadrukt dat het hara-centrum de oorspronkelijke zetel is van onze innerlijke kracht, die zij identificeert als vrouwelijke kracht en gericht is op open en coöperatief zijn. Ze onderscheidt dit van de mannelijke vorm van externe macht, *power over*, die ze ook wel dominantiemacht noemt en is erop gericht anderen te dwingen te doen wat jij wilt dat ze doen.³³ We mogen natuurlijk niet vergeten dat het onderscheid tussen *vrouwelijk* en *mannelijk* niet verward mag worden met het verschil tussen vrouwen en mannen: zowel vrouwen als mannen hebben vrouwelijke en mannelijke eigenschappen in zich. Hoe dan ook, het is duidelijk dat we allemaal – vrouwen en mannen – worden geboren met deze vrouwelijke vorm van

innerlijke kracht, en dat de mannelijke vorm van externe macht zich pas in ons leven begint te manifesteren in de jaren nadat we zijn geboren.

Zoals eerder aangegeven worden we ook open en ontvankelijke wezens. In deze staat zijn we ook kwetsbare wezens – wezens die behandeld moeten worden met heel veel zorg. Hoewel vrouwen niet direct gelijk moeten worden gesteld met vrouwelijke kwaliteiten, hebben zij altijd wel directer toegang gehad tot de vrouwelijke kwaliteiten in henzelf, waaronder de zorg voor anderen. In onze patriarchale samenleving, hebben mannen de neiging gehad om deze kwaliteiten in henzelf te onderdrukken. Misschien heeft deze onderdrukking wel te maken met het feit dat embryo's allemaal als vrouw zijn begonnen: de splitsing tussen vrouwelijke en mannelijke embryo's vindt pas na een paar weken plaats wanneer het Y-chromosoom ten tonele verschijnt, en de vrouwelijke embryo's worden getransformeerd in mannelijke. Dus ik denk dat als mannen zichzelf sterk identificeren met een beeld van hardheid en rationaliteit, dit het resultaat kan zijn van het onderdrukken van hun vrouwelijke oorsprong, die verbonden is met het geven van zorg en het durven zacht en kwetsbaar te zijn. De Amerikaanse onderzoeker Brené Brown heeft veel gepleit voor de waardering van het element kwetsbaarheid in ons leven. Ze vindt het heel belangrijk dat we onze kwetsbaarheid niet onderdrukken, maar blijven koesteren. Het is natuurlijk geen toeval dat ze als vrouw hiervoor pleit. Volgens haar kunnen we niet echt *moedig* zijn zonder ons daarbij ook kwetsbaar op te stellen. Ze heeft benadrukt dat in dit opzicht *moed* duidelijk moet worden onderscheiden van *heldendom*, dat juist nauw altijd verbonden is geweest met het onderdrukken van kwetsbaarheid.³⁴

8 *De werkelijkheid van natuurlijke holararchieën*

Niet alleen wij mensen creëren verschillende niveaus, brengen een onderscheid ertussen aan en arrangeren ze in een bepaalde orde. Deze niveaus komen overal in de natuurlijke wereld voor. Toen onze voorouders zich er nog in ingebed voelden, onderkenden ze de aanwezigheid ervan – en wanneer wij er ons weer in ingebed voelen, onderkennen ook de aanwezigheid ervan, maar nemen we ook waar dat in de natuurlijke wereld de niveaus niet geordend op een hiërarchische manier. In dit opzicht ben ik, om deze natuurlijke niveaus beter te begrijpen, veel geholpen door de

ideeën van Arthur Koestler. Hij verwees naar deze natuurlijke niveaus als *holarchieën*, om ze te onderscheiden van de hiërarchische niveaus die we kunstmatig in onze menselijke wereld hebben gecreëerd. Een holarchie bestaat uit *holons*. Een holon is een geheel op zichzelf, maar maakt tegelijkertijd deel uit van een groter holon. Voorbeelden van holarchieën zijn: de natuurlijke niveaus van atomen die deel zijn van een cel, cellen die deel zijn van organen, organen die deel zijn van een organismen, enzovoort. Deze manier van order aanbrengen is niet beperkt tot het biologische terrein. We zijn een geheel als individu, maar tegelijkertijd onderdeel van een groter geheel, een gemeenschap. En gemeenschappen zijn weer gehelen op zichzelf maar tegelijkertijd deel van een nog grotere gemeenschap. In deze niveaus bestaan er geen exclusieve hogere of lagere niveaus, maar de niveaus worden gevormd volgens het principe van het opnemen van het kleinere in het grotere, van de aanwezigheid van het kleinere in het grotere – en ook het grotere potentieel in het kleinere.³⁵

De thema's van de baarmoeder/matrix en het celmembraan, waaraan ik eerder aandacht heb besteed in het kader van het groeiproces, zijn hier ook relevant. Je zou kunnen zeggen dat in een gezond lichaam de atomen, cellen en organen allemaal voortdurend worden gevoed door grotere matrices waarin ze zijn opgenomen, in evenwicht worden gehouden, indien nodig worden vernieuwd, en dat dit hele uitgebalanceerde systeem ons groeiproces genereert. Niet alleen rond cellen, maar ook rond organen, organismen en omgevingen bestaan er grenzen zoals de celmembranen, die meestal openstaan voor gunstige invloeden, en slechts kort afgesloten worden om de schadelijke invloeden buiten te houden. Zolang ze het grootste deel van de tijd open en ontvankelijk kunnen blijven, functioneren de natuurlijke niveaus – die samen een holarchische orde vormen – goed.

Collectief verlies van balans

Zoals ik eerder heb gezegd, kunnen we voor het begin van de geleidelijke collectieve overgang van een realiteit van gebalanceerde dualiteit naar een realiteit van ongebalanceerd dualisme een bepaalde periode in de geschiedenis aanwijzen, ongeveer 6000 jaar geleden, en niet toevallig is dit ook de periode geweest van de opkomst van het patriarchaat. Een paradigmaverschuiving vond toen plaats, die ik *de Patriarchale*

Verschuiving heb genoemd. Het zou te veel ruimte in beslag nemen om de mogelijke oorzaken van deze verschuiving hier te bespreken (dat heb ik in mijn boek *Het hele verhaal* gedaan), maar het is een feit dat die alle velden heeft beïnvloed die ik hierboven heb besproken. Sinds die periode zijn we er steeds meer in geslaagd om onszelf op collectieve schaal te laten geloven dat we ons leven daadwerkelijk kunnen afscheiden van de omringende natuurlijke wereld, en onafhankelijk daarvan een menselijke beschaving kunnen opbouwen. We slaagden erin om onszelf in een verheven, egocentrische positie boven de natuurlijke wereld te plaatsen – boven de meer- dan-menselijke wereld – en begonnen te geloven dat we vanuit een ego-positie in ons hoofd niet alleen ons eigen lichaam konden beheersen, maar ook andere mensen, dieren, planten, rivieren, bergen, enzovoort. Dit resulteerde in een beschaving die gebouwd was op een collectief gedeeld gevoel van afscheiding – afscheiding van ons eigen diepere wezen, waardoor een innerlijke verdeeldheid ontstond. Vanuit deze innerlijke verdeeldheid begonnen we ons steeds meer vervreemd aan en tegenovergesteld aan onze medemensen, dieren, landschappen, de lucht boven ons, etc., te voelen. Kortom, we begonnen ons steeds meer buitengesloten te voelen van de hele natuurlijke wereld om ons heen.

Maar deze natuurlijke wereld is natuurlijk niet verdwenen, niet in ons eigen wezen en niet om ons heen. Ons eigen lichaam bleef er zijn, bleef zijn aanwezigheid laten voelen. De andere mensen, dieren, landschappen, enzovoort, bleven er ook en bleven ons confronteren ons met hun aanwezigheid. In ons gevoel van afscheiding konden we alleen reageren door met al onze macht tegen hen te strijden, alles op hen te projecteren wat we in ons eigen wezen hadden onderdrukt – door, in Jungiaanse zin, onze Schaduw op hen te werpen. Natuurlijk is zo'n situatie voor iedereen ondraaglijk: we konden niet te lang op deze vervreemde manier alleen blijven staan, en moesten ons daarom vastklampen aan groepen gelijkgestemden. We realiseerden ons de relatieve veiligheid van categorieën op verschillende niveaus: van de kleine schaal van families en vrienden tot de grote schaal van hele naties. Ons gevoel van afscheiding had onze gebalanceerde dubbele natuur veranderd in een ongebalanceerde dualistische natuur. En die werd noodzakelijkerwijs gedreven door een wij-en-zij denken – door spanning, conflict en strijd.

Individueel verlies van balans

Het verlies van balans is niet alleen collectief in het verre verleden ontstaan: het is ook gebeurd in ons individuele leven. We weten allemaal dat in ons individuele leven een gevoel van afscheiding zich geleidelijk heeft gemanifesteerd; dat dit gevoel werd gevoeld door de groei *van* en onze identificatie *met* het ego, en dat ons ego weer ons gevoel van afscheiding heeft versterkt. Op een gegeven moment in ons leven begonnen we onszelf te ervaren als een afzonderlijk wezen, als afgescheiden van de omringende natuurlijke wereld. We realiseren ons misschien niet dat onze oorspronkelijke staat er een was van een gebalanceerde dubbele natuur, en dat deze balans plaats heeft gemaakt voor een ongebalanceerde dualistische staat. De voortdurende verandering in onszelf van slapen naar waken naar slapen, de verandering van onbewust naar bewust naar onbewust, werd in beginsel geaccepteerd als een integraal onderdeel van het leven. We voelden ons in beginsel ook volkomen ingebed in de cyclische natuurlijke wereld om ons heen.

Het ego, dat begon te ontwikkelen in de jaren nadat we zijn geboren, was oorspronkelijk bedoeld als dienaar, onderdeel van een veel groter en dieper gevoel van onderling verbonden bewustzijn dat zich concentreerde in het hara/hartgebied. Net als op collectieve schaal een paar duizend jaar geleden heeft plaatsgevonden, zijn we ook in ons individuele leven geconfronteerd met een ego explosie, die ons compleet heeft overweldigd. De balans raakte daardoor zoek en ons identiteitsgevoel verschoof naar het ego, naar het hoofd en meer specifiek naar de linkerhersenhelft. In feite werd deze dualistische ongebalanceerde toestand in ons individuele leven ook bevestigd door de collectieve context waarin we opgroeiden: de nog steeds dominante sfeer van de patriarchale cultuur die altijd de nadruk heeft gelegd op het ontwikkelen van ons gevoel van afscheiding en onze identificatie daarmee.

Ongebalanceerd dualisme

Vanaf het moment dat we ons gevoel van ingebed-zijn in de natuurlijke wereld hebben verloren en vervangen werd door een gevoel van afscheiding, kwam ook onze dualistische mindset tot leven. Een mense met deze mindset voelt zich nooit gebalanceerd en vredig: hij of zij is altijd

rusteloos en conflictgericht. Deze mindset beïnvloedt alle gebieden die ik eerder heb besproken in het kader van gebalanceerde dualiteit. Hieronder zal ik aandacht besteden aan de specifieke veranderingen op die gebieden die veroorzaakt zijn door dit dualistische denken en handelen.

1 Ontkenning van en angst voor de dood

Hoewel het misschien niet direct duidelijk is, staat in de dualistische denkwijze de focus op de lichte kant van het leven centraal – op de dag, op de zomer. Een mens waarin deze denkwijze centraal staat, voelt zich bedreigd door de donkere kant, die niet alleen bestaat uit de nacht en de winter, maar ook de dood omvat. Hij of zij doet zijn of haar best om weg te blijven van de duistere kant, en ontkent het bestaan van de dood op de best mogelijke manier – maar dit is natuurlijk onmogelijk. Ik denk dat de kern van menselijke depressies gevonden moet worden in de voortdurende dreiging van de donkere kant van het leven en de daaraan gerelateerde angst voor het niet-bestaan.

We hebben gezien dat tijdens de coronacrisis veel mensen last kregen van depressies. Het is duidelijk dat ze intenser werden geconfronteerd met hun eigen individuele leven, waar ook een confrontatie met de donkere kant ervan bij hoorde. Omdat veel mensen vrij plotseling stierven, en het virus in dit opzicht zeer onvoorspelbaar is geweest – waarbij zowel jong en oud, de zwakken en de sterken werden gedood – werd iedereen geconfronteerd met zijn of haar eigen sterfelijkheid. Getriggerd door de wetenschap dat iedereen in een korte tijd aan het virus zou kunnen overlijden, kon de aanwezigheid van de dood niet langer worden ontkend. En doordat het virus zich in de donkere dagen van de winter meer verspreidde, en dus allerlei sociale activiteiten moesten worden beperkt of zelfs helemaal moesten worden stopgezet, moesten mensen tijdens deze dagen veel tijd alleen doorbrengen of in klein gezelschap. In deze context konden depressies zich wijder en ernstiger onder de mensen verspreiden.

In zekere zin heeft het coronavirus iets gedaan dat uiteindelijk gunstig zou kunnen uitpakken voor het psychologische en spirituele welzijn van de mensheid. Door voor langere tijd geconfronteerd te worden met de aanwezigheid van de dood om ons heen en de mogelijkheid van ons eigen sterven, kan misschien de ongebalanceerde, dualistische spanning tussen leven en dood op collectieve schaal weer worden omgebogen naar een meer

evenwichtige dualiteit. Ik denk dat we door de coronacrisis uitgedaagd kunnen worden om ons bewuster te worden van onze eigen sterfelijkheid, om de dood te erkennen als een onlosmakelijk onderdeel van ons leven. Hierdoor zouden we er uiteindelijk in kunnen slagen om ons leven veel rijker, completer en zinvoller te maken, in psychologische en spirituele zin. Ik kom hierop terug, wanneer ik inga op de verschillende manieren waarop we de balans herstellen.

Ik heb er eerder op gewezen dat de dood en het verouderingsproces nauw met elkaar verbonden verschijnselen zijn. Angst voor de dood gaat samen met angst voor het ouder worden: als we bang zijn voor de dood en het stervensproces, willen we begrijpelijkerwijs niet oud worden, want op oudere leeftijd komen we dicht bij het onontkoombare einde van ons sterfelijk leven, dicht bij de dood. Deze angst voor ouder worden is vrij wijdverbreid in de Westerse cultuur: veel mensen willen zo lang mogelijk jong blijven en steken veel energie en tijd in het voorkomen van oud worden – door te proberen om rimpels te verbergen, botox-injecties te krijgen, veel geld te steken in plastische chirurgie en haartransplantaties, het idealiseren van hun eigen jeugd, vasthouden aan de favoriete muziek van decennia geleden, enzovoort. De meeste van deze inspanningen om jong te blijven zijn beperkt tot het veranderen van de uiterlijke schijn. (Dit betekent het negeren van het feit dat het proces van echt jong blijven zich afspeelt in onze innerlijke wereld: door innerlijk te blijven groeien, door te blijven ontwikkelen, door te durven veranderen. Ik kom terug hierop in het onderstaande gedeelte over het herstellen van de balans). De angst voor ouder worden leidt niet alleen tot dure inspanningen om onszelf zo lang mogelijk uiterlijk jong te houden, maar heeft vaak ook geleid tot het minimaliseren van de relaties met de ouderen. Wanneer mensen erop gericht zijn zo lang mogelijk jong te blijven, denken ze niet dat er iets heilzaam, bijzonder of interessants zou kunnen zijn aan het ouder worden, iets waar de jongere mensen iets van zouden kunnen leren: ze associëren oud worden grotendeels met het krijgen van steeds meer kwalen en ziekten, en ten slotte, met sterven. Om hun identificatie met de jonge generatie gaande te houden, vrolijk te blijven en volop van het leven te genieten, zorgen ze ervoor dat ze zo min mogelijk met oude mensen geconfronteerd te worden.

2 *Buitensluiting van de natuurlijke wereld*

Toen we ons hebben buitengesloten van de natuurlijke wereld, van het gevoel erin te zijn ingebed, hebben we het principe van *Diversiteit & Inclusie* achter ons gelaten, en zijn we begonnen met het onderschrijven van het principe van *Uniformiteit & Exclusie*. We beperken dan onze focus tot slechts deel zijn van een menselijke samenleving, en in deze samenleving beperken we onze focus dan weer tot het deel zijn van een kleinere groep. Het principe van Uniformiteit & Exclusie betekent dat we ons sterk identificeren met een specifieke groep mensen, op lokaal of nationaal niveau, met hun ideeën, en dat we mensen die niet passen bij die groepsidentiteit radicaal uitsluiten. Het betekent dat we ons hebben afgesneden van onze oorspronkelijke staat van gebalanceerde dualiteit – van onze wortels.

Men realiseert zich niet altijd dat dualisme alleen kan bestaan in een wereldbeeld dat exclusief gericht is op menselijke aangelegenheden – en daarmee, misschien onbewust, de aanwezigheid van de omringende natuurlijke wereld, de meer-dan-menselijke wereld, heeft ontkend en buitengesloten. Een dualistische denkwijze is blind geworden voor het bestaan van de grotere context van de Aarde waarin het menselijke leven plaatsvindt en waarvan dit afhankelijk is. Het neemt deze grotere context als vanzelfsprekend aan. Maar dat neemt niet weg dat deze grotere context er altijd is en toch zijn invloed blijft uitoefenen. En als deze invloed zich duidelijk laat zien, zoals momenteel door de verschillende manifestaties van klimaatverandering, dan heeft de dualistische geest de neiging deze zo lang mogelijk te blijven ontkennen.

Omdat we in ons gevoel van afscheiding het contact met onze gebalanceerde dubbele natuur verloren, denken we op een dualistische manier. We worden gedreven naar polarisering, naar wij-en-zij denken, en we willen deze polarisering vervolgens beëindigen door ertegen te gaan vechten. In deze mindset pakken we problemen aan door de strijd ermee aan te binden, door te proberen om ze uit te roeien door gebruik van externe macht. Vanuit die aanpak strijden we tegen kanker, strijden we tegen criminaliteit, zijn we verwickeld in een oorlog tegen drugs. We plaatsen onszelf automatisch in een verheven positie, identificeren ons met ‘de goeden’, en plaatsen onszelf tegenover een vijand die verslagen moet

worden – zonder te erkennen dat de vijand in onszelf, de Jungiaanse Schaduw, eerst moet worden aangepakt...

Het is geen toeval dat het woord *uniform* deel uitmaakt van het begrip *uniformiteit*. We kunnen zien dat mensen in het leger, de artsen, de politie of in voetbalteams allemaal een uniform dragen, zodat ze van buitenaf kunnen worden geïdentificeerd als behorend tot een bepaalde groep. Sommige religieuze groepen zoals Boeddhistische monniken, orthodoxe Joden of de Amish dragen ook een soort uniform. Ze beperken allemaal hun gevoel van eenheid tot een kleine groep, om de leden een soort zekerheid te bieden: ze nemen bepaalde mensen op in hun groep om anderen heel duidelijk buiten te sluiten. Ze maken zichzelf ook gemakkelijk herkenbaar voor de buitenwereld. Voor groepen als de politie en de medici kan dat handig zijn, maar in andere gevallen kan dit een belangrijke bron van conflicten zijn. Mensen met andere uniformen, zoals we die in voetbalteams of legers zien, ervaren de mensen met andere uniformen als een concurrent of zelfs een vijand. De persoon achter het uniform komt op de tweede plaats. Het uniform creëert kunstmatig verschillen tussen groepen mensen, verschillen die verdwijnen als het uniform wordt uitgetrokken. Natuurlijk, onder het uniform is de natuurlijke diversiteit nooit verdwenen, is deze nog steeds aanwezig – een diversiteit die laat zien dat hij of zij nog steeds deel is van de natuurlijke wereld en er altijd in zal blijven opgenomen.

3 *Buitensluiting van de bovennatuurlijke wereld*

Het is misschien niet altijd duidelijk dat het dualisme de materialistische kijk op het leven onderschrijft, die alleen *bepaalde* onzichtbare krachten als onderdeel van de natuur accepteert: de zwaartekracht, de elektromagnetische kracht en de zwakke en sterke kernkracht. Andere krachten, zoals telepathie, precognitie en helderziendheid, worden niet beschouwd als onderdeel van de natuur en worden gekwalificeerd als ‘bovennatuurlijk’. Daardoor worden ze uitgesloten van de natuurlijke wereld. Voor dualistisch georiënteerde geesten moet de uitsluiting van deze meer mysterieuze krachten worden bevestigd en moeten zij regelmatig worden geïdentificeerd als louter ‘onzin’. Dit verklaart voor mij deels de populariteit van zogenoemde *illusionisten*. In Nederland zijn illusionisten zoals Victor Mids en Hans Klok immens populair. Illusionisten zijn meestal

zeer aangename, plezierige en vriendelijke mensen, die werkelijk verbazingwekkende dingen kunnen doen die de zintuigen van het observerende publiek verbijsteren. Ze presenteren ons een ogenschijnlijk mysterieuze wereld die – volgens hun visie – in feite is gebouwd op niets anders dan slimme trucs waarmee mensen voor de gek worden gehouden. Door dit te doen, brengen ze – gelijktijdig, maar waarschijnlijk onbewust – het bestaan van echte krachten zoals telepathie, precognitie en helderziendheid in diskrediet. Indirect vertellen ze ons dat dit allemaal onzin is: laat je niet misleiden door hen, er is een logische verklaring voor.

Dat het materialistische wereldbeeld wordt gedreven door een dualistische denkwijze die vooral gericht is op het in diskrediet brengen van het ‘bovennatuurlijke’, blijkt duidelijker uit de reactie van materialistische wetenschappers op wetenschappelijke onderzoekers die de grenzen van hun wetenschapsgebied durven te overschrijden en wederom uit te breiden door daarin een plek te geven aan het ‘bovennatuurlijke’ – in feite een herstel van de oorspronkelijke positie. Bekend zijn de afwijzingen door materialistische wetenschappers van het onderzoek van Rupert Sheldrake naar de telepathische vermogens van mensen en dieren.³⁶ In dit verband kunnen ook de aanhoudende aanvallen worden genoemd op voormalige chirurg Pim van Lommel door twee bekende Nederlandse wetenschapsjournalisten, die de materialistische wetenschap een warm hart toedragen, maar blijkbaar niet van wetenschappers die buiten de conventionele kaders ervan durven te treden. Van Lommel heeft jarenlang bijna-doodervaringen onderzocht en heeft in zijn boeken en artikelen gewezen op het belang van deze ervaringen, omdat deze ons een beter begrip geven van de aard van ons bewustzijn. De aanvallen waren niet alleen gericht op het onderzoek van Van Lommel, maar met name ook op hem persoonlijk.³⁷ Je kan je afvragen waarom zij zich zo bedreigd voelen door Van Lommel’s onderzoek, nu de materialistische kijk op wetenschap nog steeds ‘mainstream’ is in de academische wereld, ondersteund door veel wetenschappers. Wetende hoe gemeen de reactie vanuit de wetenschappelijke wereld kan zijn, is het begrijpelijk dat veel wetenschappers ervoor kiezen om op veilig te spelen (tenminste tot hun pensioen) en geen onderwerpen durven aan te snijden die als ‘controversieel’ worden beschouwd. De meeste wetenschappers durven bijvoorbeeld een fenomeen als de graancirkels niet te onderzoeken en de

mysterieuze, niet-menselijke oorsprong van sommigen van hen serieus te nemen, omdat ze a priori weten dat ze fel zullen worden aangevallen door de materialistisch-georiënteerde wetenschappelijke gemeenschap. Achter dit alles kan men een sterke dualistische drang voelen van materialistische wetenschappers om het ‘bovennatuurlijke’ in diskrediet te brengen, om de grenzen van de materialistische wetenschap te bewaken, om dikke muren rond haar fort op te trekken en deze met al hun macht te blijven verdedigen.

4 De geboorte van de (lineaire) geschiedenis

Het begin van de geschiedenis van de Westerse wereld wordt door veel onderzoekers nog steeds gelijkgesteld met de geboorte van de Westerse beschaving. Dit was toevallig ook de periode waarin we ons, individueel en collectief, begonnen af te scheiden van de natuurlijke wereld. Het was de periode waarin de mensheid werd geconfronteerd met een ego-explosie, die ook het dualistische denken in de hoofden van de mensen opwekte. Het fenomeen geschiedenis is dus nauw verbonden met de dualistische denkwijze.

Het historische denken was ook lineair denken, zich ontwikkelend van A naar B naar C, en verving geleidelijk aan het cyclische denken van de mythologie. In het proces van de overgang naar het historische denken werd ook de mythologie gedevalueerd – een devaluatie die tot op heden voortduurt. Als we iets als vals beschouwen, een leugen, een bedrog, misleidend, verre van waar, zeggen veel mensen nog steeds dat het een mythe is. Dit is het gevolg van de exclusieve nadruk leggen op historisch denken en het creëren van een historisch bewustzijn.

Historici zijn er doorgaans van uitgegaan dat hun vakgebied zich beperkte tot de mensenwereld, tot het beschrijven en in kaart brengen van de ontwikkelingen in de mensenwereld. Het bestuderen van ontwikkelingen binnen de natuurlijke wereld wordt door hen overgelaten aan andere wetenschappelijke disciplines, zoals biologie en geologie. Naast het feit dat er tegenwoordig veel kennisuitwisseling plaatsvindt tussen verschillende wetenschappelijke disciplines; dat er veel interdisciplinair onderzoek plaatsvindt en ook wel boeken zijn verschenen die de ontwikkeling van van de menselijke samenleving plaatsen in een ecologisch kader, is de wetenschappelijke discipline van de geschiedenis zelf volgens mij nog niet

echt bezig met het beschrijven van ontwikkelingen van een groot gebied dat zowel het menselijke als de omringende natuurlijke wereld omvat, en ook niet met het creëren van een verbinding tussen deze twee werelden.

Dit betekent dat de reikwijdte van de geschiedenis ook veel beperkter is dan die van de mythologie, die tenslotte altijd bezig is geweest met het creëren van verbindingen tussen de menselijke wereld en de meer-dan-menselijke wereld, waarin deze is ingebed en die zich uitstrekt tot in de kosmos – met geven betekenis aan het menselijk leven door het in een grotere context te plaatsen. Zelfs de menselijke geschiedenis op wereldschaal heeft haar focus altijd beperkt gehouden: zoals veel feministen hebben aangetoond, heeft de wereldgeschiedenis zich voornamelijk beziggehouden met het schrijven van het verhaal van mannen, met *His Story, Zijn Verhaal* – het verhaal van het patriarchaat dat ongeveer 6000 jaar geleden begon en waarnaar ik eerder heb verwezen. Deze His Story heeft zich zelfs beperkt tot het vertellen van het verhaal van een kleine selectie van deze mannen: degenen die door de eeuwen heen aan de macht waren en leefden in landen die werden beschouwd als onderdeel van de Westerse beschaving. Niet alleen de bijdrage van vrouwen is lange tijd grotendeels uitgesloten geweest van de geschiedenis, maar ook de bijdrage daaraan van ‘zwarte’ mensen, mensen met een migratieachtergrond en van mensen uit inheemse culturen.

Er is nog een beperking die hier vermeld moet worden. Sinds er naties zijn met grenzen om hen heen, zijn de historici binnen deze naties betrokken geweest bij het nog verder beperken van de reikwijdte van de geschiedenis: ze hebben nationale geschiedenissen geschreven – geschiedenissen die het verleden van een bepaald land en zijn inwoners moesten begrijpen. In deze nationale geschiedenissen spelen die landsgrenzen rond de landen een belangrijke rol. Vaak bestonden ze maar honderd of tweehonderd jaar, maar hun bestaan werd geprojecteerd op een verleden van een paar duizend jaar of zelfs op een veel langere periode, tot in de prehistorie.

Toen mensen zich realiseerden dat het menselijk leven niet begon met de geboorte van de geschiedenis, werd het concept van *de prehistorie* bedacht – verwijzend naar de periode die aan de geschiedenis voorafging. De prehistorie wordt verondersteld van gelijke waarde te zijn voor de

geschiedenis, maar het is begrijpelijk dat in de geschiedschrijving de nadruk altijd op de historische periode heeft gelegen. En wat onder de noemer prehistorie viel, werd daarmee voornamelijk beschouwd als een voorbereidingsperiode voor de periode waarin de echte belangrijke gebeurtenissen verondersteld werden te hebben plaatsgevonden: in de geschiedenis. In de hoofden van de meeste historici worden geschiedenis en prehistorie daarom niet echt als gelijkwaardig beschouwd. Ze zijn zich misschien niet bewust van hun dualistische denkwijze, maar die is wel verantwoordelijk geweest voor het denken in termen van historische ontwikkelingen waarin de menselijke wereld afgescheiden van de natuurlijke wereld heeft bestaan. Daardoor is er vrij automatisch een dualistische spanning ontstaan tussen het gebied van geschiedenis en van de prehistorie – vergelijkbaar met de spanning tussen de ontwikkelde wereld en ontwikkelingslanden, tussen beschaafd zijn en primitief of primitief zijn: overal waar mensen nog leven in ‘prehistorische’, of ‘primitieve’ omstandigheden, denken wij als ‘beschaafde’ burgers van de Westerse wereld dat we hen moeten helpen om van hun erbarmelijke omstandigheden af te komen. In onze dualistische denkwijze zijn we ervan overtuigd dat deze prehistorische, primitieve mensen weinig of niets van waarde kunnen bijdragen aan onze beschaving: ze kunnen alleen maar van ons leren.

5 *De opkomst van binnendeurse religies en de ontheiliging van de natuur*

Het proces van het verliezen van ons gevoel volledig ingebed te zijn in de natuurlijke wereld en van het veranderen van onze ervaring van de werkelijkheid van gebalanceerde dualiteit naar een ongebalanceerd dualisme, ging gepaard met het verwijderen van de Heilige kwaliteit uit de natuurlijke wereld. Vanaf dat moment raakte de beleving van het Heilige meer en meer verbonden met het interieur van religieuze gebouwen: tempels, synagogen, moskeeën, kathedralen of kerken. Het markeerde een ingrijpende verandering van *buitendeurse spiritualiteit* naar *binnendeurse religies*. Het is belangrijk om te beseffen dat deze religies zijn ontstaan vanuit een dualistische denkwijze, waarin het heilige en het profane exclusieve velden waren geworden, die absoluut gescheiden van elkaar en in tegenstelling tot elkaar bestonden. Het Heilige bestond binnen de muren van het religieuze gebouw, van waaruit contact kon worden gemaakt met

God in de Hemel, en het profane bestond daarbuiten, voornamelijk in de natuurlijke wereld. Het begin van dualistische binnenreligies is terug te voeren op de Sumerische cultuur. Via het Perzische Zoroastrisme, waarin de strijd tussen het absolute goede tegen het absolute slechte centraal stond, had in een latere periode het dualistische denken een grote invloed op de vorming van de monotheïstische religies van het Judeo-Christelijke erfgoed.

Belangrijk is dat deze verandering ook een verandering was van pre-patriarchale spiritualiteit naar patriarchale religiebeleving. In pre-patriarchale spiritualiteit is er een directe verbinding met het Heilige door individuele ervaring. Binnen de spirituele wereld kunnen er in de gemeenschap spirituele oudsten zijn, medicijnvrouwen en -mannen, of sjamanen, die gemakkelijker toegang hebben tot de Heilige dimensie en zich meer bewust zijn van de omvang van haar macht. Maar over het algemeen worden alle mensen in de gemeenschap verondersteld directe toegang te hebben tot spirituele ervaringen. Wellicht met uitzondering van mystici, vindt in patriarchale religies de religieuze beleving voor de meeste mensen van de gemeenschap voornamelijk plaats binnen een context van de hiërarchische institutie waarbij zij zijn aangesloten. In deze institutie wordt het contact met hun God (die in de hemel woont) in de eerste plaats gekanaliseerd via en geïnterpreteerd door een geselecteerde groep van religieuze leiders. De mensen van de gemeenschap kunnen vertrouwen op hun geloof in de leerstellingen van hun religie, zonder noodzakelijkerwijs zelf enige persoonlijke ervaring met het Heilige te hebben gehad.

6 Vechten tegen draken en zoeken naar het Paradijs

Geconfronteerd worden met de kracht van de natuur – dit wil zeggen, zowel met onze eigen menselijke natuur, die zich manifesteert via ons lichaam, als met de natuurlijke wereld om ons heen – kan behoorlijk overweldigend zijn. Het kan ons eraan herinneren dat we niet echt de baas zijn en dat we een onontkoombaar deel uitmaken van iets dat is veel groter is dan wij. Maar sinds we ons hebben afgescheiden van de natuurlijke wereld, hebben we die realiteit niet meer geaccepteerd en wilden we alles onder controle krijgen – zowel ons eigen kleine lichaam als het vrijwel grenzeloze lichaam van het omringende landschap waarin onze eigen lichamen zijn ingebed. Daarmee zijn we een strijd begonnen tegen iets dat groter dan wijzelf. Dat is ook het moment wanneer de mythische strijd tegen *draken* tot leven is gekomen!

Dus de mythologie verdween niet helemaal van het toneel na de opkomst van de geschiedenis. En zolang we weigerden onze drang om de natuur te beheersen op te geven, bleven de dreigende draken zich manifesteren. Ze blijven zich manifesteren omdat het grote lichaam van het landschap nooit kan worden overheerst door kleine wezens zoals wij, die onderdeel uitmaken van dat landschap. We zijn hier getuige van een belangrijke natuurwet die zegt dat het grotere nooit door het kleinere kan worden beheerst. We kunnen helaas ook constateren dat we in de Westerse wereld – vanwege de aanhoudende imperialistische drang gedurende vele eeuwen om over de wereld te heersen – lange tijd de kracht van deze wet niet echt hebben begrepen.

De kracht van de natuurlijke wereld, met haar Heilige kwaliteit, is nooit verdwenen en bleef zich manifesteren – zij het op een negatieve manier – in de vorm van dreigende draken. Door de hele geschiedenis van de Westerse beschaving zijn deze draken blijven verschijnen, en ze zijn bekend onder verschillende namen. In de Sumerische cultuur was er de Godin Tiamat, in de Bijbel was er Leviathan, in het oude Griekenland was er Python, en in de christelijke cultuur zijn verschillende naamloze draken hun kracht blijven manifesteren. De kracht van de slang die Eva verleidde in het Genesisverhaal, en de latere afbeelding van de Maagd Maria waarbij zij een slangachtig wezen onder haar voeten onderdrukt, kunnen ook in deze context worden geplaatst. De draken hadden mannelijke Goden, mythische Helden en Christelijke Heiligen nodig om hun kracht te kunnen confronteren en te onderdrukken – waar ik in een volgende sectie wat meer aandacht aan zal besteden.

Naast de negatieve lading van de draken, de afscheiding van het omringende landschap en de drang om het van buitenaf te beheersen, continueerde de kracht van de natuurlijke wereld ook in positievere zin: het veroorzaakte een vaag gevoel van verlies, van het kwijtraken van de toegang tot het Paradijs en een voortdurende rusteloosheid die mensen ertoe aanzette om op zoek te gaan naar dit verloren Paradijs, waarvan werd aangenomen dat het nog ergens op de planeet zou moeten bestaan. Een groot deel van de inspiratie van de Europese kolonisten, vanaf Columbus, was het vinden van het verloren Paradijs. En regelmatig meenden de kolonisten het verloren Paradijs te hebben gevonden onder de inheemse

volkeren die ze in ‘de Nieuwe Wereld’ tegenkwamen. Maar in hun ongebalanceerde, dualistische denkwijze konden ze niet anders dan ze soms als noble wilden en soms weer als wilde beesten beschouwen. Dit was een proces waarbij de macht van het Europese erfgoed dat ze hadden meegebracht zich snel weer op de voorgrond wist te plaatsen. Vanuit hun ingebeelde superioriteitsgevoel rechtvaardigden ze de dominantie en overheersing van de inheemse bevolkingsgroepen werd gerechtvaardigd, hetgeen – zoals bekend – vrijwel altijd heeft geresulteerd in de uitbuiting en vernietiging van hun cultuur.

7 *De splitsing tussen geest en materie*

Sinds we collectief de gebalanceerde dualiteit achter ons hebben gelaten, is de cultuur gaan schommelen tussen de exclusieve nadruk op de geest en de exclusieve nadruk op de materie. In de monotheïstische, binnendeurse religies werd de nadruk gelegd op de kracht van de menselijke geest, die gepaard ging met een onderdrukking van de materiële wereld – van de natuurlijke wereld om ons heen en ook van het menselijk lichaam. Met de opkomst van de materialistische wetenschap, die zich vooral manifesteerde sinds de periode van de Verlichting, verschoof de focus naar de materiële wereld, en werd het rijk van de geest gedegradeerd tot een ondergeschikte positie: het bewustzijn werd beschouwd als louter een product van de hersencellen. Deze verschuiving van focus tussen geest en materie liet zien dat de splitsing tussen geest en materie een manifestatie was van ongebalanceerd dualisme – het resultaat van dualistisch denken. Zowel toen de focus op de geest werd gelegd door de monotheïstische religies als toen de focus op de materie werd gelegd door de materialistische wetenschap, werd de indruk gewekt dat er helemaal geen dualistische strijd aan ten grondslag lag. Maar we hebben allemaal kunnen zien dat de dualistische basis snel op de voorgrond kwam toen mensen het aandurfdan om *het geloofssysteem* van de monotheïstische religies of *het kennissysteem* van de materialistische wetenschap aan te vechten. In die zin hebben ze laten zien dat ze eigenlijk niet zoveel van elkaar te verschillen: het dogma moest koste wat kost worden verdedigd. Wat ook doorging toen de focus van de geest in de monotheïstische religies verschoof naar de focus op de materie in de materialistische wetenschap, is de vanzelfsprekende *suprematie of dominantie van de mens* ten opzichte van de natuurlijke wereld, en binnen

de menselijke samenleving de vanzelfsprekende *suprematie of dominantie van (witte) mannen*.

De splitsing tussen geest en materie heeft de weg geopend om het hele leven op een *seculiere* manier te ervaren – verstoken van enige Heilige kwaliteit. De seculiere ervaring van het leven kon zich alleen manifesteren nadat we er als samenleving in waren geslaagd om ons voor te stellen dat we buiten de natuurlijke wereld zouden kunnen leven, in een samenleving die onafhankelijk zou kunnen bestaan van de natuurlijke, meer-dan-menselijke wereld – met haar eigen regels en wetten. Dat proces van ontheiliging is al begonnen – zoals ik hieroven heb aangegeven – toen de monotheïstische, binnendeurse religies de natuurlijke wereld hadden ontheiligd buiten en het Heilige naar de ruimte in de tempel, kerk en moskee hadden verplaatst. Met de opkomst van de materialistische wetenschap verloor ook de binnendeurse ervaring van het Heilige aan betekenis. In het wereldbeeld van de materialistische wetenschap bestond het Heilige helemaal niet – en heeft het ook nooit bestaan. In dit wereldbeeld, waarin de materie de basis vormt van alles, is alleen nog plaats voor het seculiere: het leven als geheel is dan en seculiere aangelegenheid geworden.

8 Mannelijke externe macht, hiërarchie en heldendom

Toen ik eerder sprak over de innerlijke kracht waarmee we allemaal worden geboren, heb ik erop gewezen dat dit wordt gekwalificeerd als een vrouwelijke kracht – die zowel vrouwen als mannen bezitten. Wanneer we ons afscheiden van de natuurlijke wereld, ons in een ingebeelde positie daarbuiten plaatsen, manifesteert zich een ander soort macht, externe macht, die *power over* wordt genoemd door feministische denkers en wordt gekwalificeerd als een mannelijke vorm van macht. Deze hangt samen met de aanwezigheid van externe autoriteiten, met de drang om over anderen te heersen en de eis om de ogenschijnlijke veiligheid van andermans regels en richtlijnen te volgen en vast te houden. Deze vorm van macht impliceert hiërarchische organisatiestructuren, die we overal om ons heen in onze samenleving kunnen waarnemen. We mogen nooit vergeten dat we hier te maken hebben met een secundaire vorm van macht, een vervanging voor het verlies van onze innerlijke kracht, ons innerlijke gevoel van autoriteit, het tot zwijgen brengen van onze innerlijke stem. Interessant is dat de

Amerikaanse psycholoog Dacher Keltner heeft beoogd, in zijn boek *The Power Paradox*, dat de externe vorm van macht over andere mensen eigenlijk een *verlies* is van echte macht, of beter gezegd, van echte kracht.³⁸ Ik denk dat deze echte kracht de innerlijke, vrouwelijke vorm van kracht is die in ons allemaal huist. Dit is iets waar elke president, politieke leider of persoon aan de top van een hiërarchische organisatie zich bewust van zou moeten zijn.

Wanneer mensen vandaag de dag zich helemaal focussen op het hebben en uitbreiden van macht over anderen, treden ze daarmee direct in de voetsporen van de mythische figuren die de strijd aanboden met draken. Ze krijgen te maken wat door Jungianen *ego inflatie* is genoemd (hoewel Jung zelf de term ‘ego’ nooit heeft gebruikt). De Amerikaanse mytholoog Joseph Campbell realiseerde hoe sterk dit concept is verbonden met de mythische dimensie van het leven. Daarom sprak hij in dit verband over *mythische inflatie*. Campbell heeft mythische inflatie als volgt omschreven: ‘een verheffing van het ego tot de houding van een god, dat al een chronische ziekte is geweest van heersers sinds de meesters van de kunst van het manipuleren van mannen hebben bedacht om de rol van geïncarneerde god te gaan spelen (...).’³⁹ Volgens de Jungiaanse onderzoekers Anne Baring en Jules Cashford geeft het aan dat ‘individuen de krachten en attributen op zich nemen die, zo geloven zij, tot een godheid behoren, zelfs in de mate dat ze geloven dat de godheid in hun eigen persoon is geïncarneerd of dat ze de wil van de godheid uitvoeren.’⁴⁰ Deze term verwijst dus naar het feit dat iemand zich is gaan identificeren met het goddelijke, met als gevolg dat hun ego flink wordt opgeblazen tot buitensporige proporties. Zoals Keltner juist heeft geobserveerd, wordt hiermee eigenlijk alleen maar het verlies aan innerlijke kracht gemaskeerd.

In een vorige paragraaf besprak ik de manifestaties van dreigende draken, als gevolg van de menselijke drang om de natuurlijke wereld te beheersen. Dit is waar de externe, mannelijke kracht op het toneel is verschenen. Om draken te bevechten en te verslaan is een enorme kracht nodig – een kracht die alleen Goden, mythische Helden en sommige Christelijke Heiligen bezitten. Deze drakendoders zijn bekend onder veel verschillende namen. De God Marduk versloeg de godin Tiamat, Apollo vocht tegen Python, Jahweh vocht tegen Leviathan en Sint Joris en Sint

Michael vochten tegen naamloze draken. In dit opzicht kunnen we ook denken aan Sint Patrick, die naar verluidt Ierland van slangen zou hebben bevrijd.

De mannelijke helden presenteerden zich allemaal als *onkwetsbare* mensen, die sterk genoeg waren om een bedreigende draak te verslaan. Deze hardheid is een manifestatie van de geest die is afgesloten; die zich in een afschermdende staat bevindt, in de vecht-of-vluchtmodus, waarbij zelfs het tweede vluchtgedeelte is uitgesloten als een manier om te ontsnappen. De held moet blijven vechten totdat hij uiteindelijk wint, totdat hij zegeviert. Maar deze held zou zijn staat van onkwetsbaarheid eigenlijk zo op de voorgrond kunnen hebben gezet, alleen maar omdat hij een uiterst kwetsbaar wezen eronder moest beschermen, het echte wezen dat hij was sinds de dag dat hij werd geboren en zelfs nog is gebleven, maar heel graag ten koste van alles uit het publieke oog wilde houden, om te voorkomen dat hij mentaal of spiritueel gekwetst zouden worden. Dus voor een groot deel zou de held eigenlijk kunnen worden gekwalificeerd als een louter kunstmatige creatie door het onontwikkelde ego, dat hij zou kunnen hooghouden zolang hij in de publieke belangstelling staat, maar beslist moet loslaten zodra hij zijn helm en zijn uniform afdoet, en zijn schild en wapens neerlegt. De held wilde als een God zijn, een mythisch wezen, maar het enige wat hij bereikt heeft is het een buitenproportioneel groot ego als gevolg van een mythische inflatie. Wie krijgt de kwetsbare mens te zien die zich achter het masker van onkwetsbaarheid heeft verstopt?

9 Het ontstaan van particulier grondbezit en het 'woeste land'

Het ongebalanceerde dualisme veroorzaakte een verlies van ons gevoel van ergens toe behoren, van diep verbonden voel met de plek waar we leven. De rollen werden omgedraaid en de weg naar particulier grondbezit werd mogelijk gemaakt. Vanwege het patriarchale idee dat wij mensen afgescheiden zijn van de natuurlijke wereld om ons heen en er superieur aan zijn, begonnen we onszelf op de eerste plaats te stellen en te geloven dat het land eigenlijk van ons is. Het antropocentrische wereldbeeld en het particuliere grondbezit gaan goed samen.

Het abstracte concept van particulier grondbezit wordt bovenop de concrete realiteit van het land gelegd en heeft de ervaring van direct contact

met het land niet nodig – het erin aanwezig zijn geweest en het persoonlijk hebben leren kennen. Wettelijk geregistreerde eigendommen van geregistreerde grond kunnen aan andere mensen worden verkocht zonder dat de concrete grond er zelf bij betrokken is geweest. Maar grondbezit kan ook op andere manieren worden geclaimd, bijvoorbeeld door diefstal en oorlogvoering, door het gebruik van externe macht, *power over*. Dit principe heeft er uiteindelijk toe kunnen leiden dat grondbezit in handen is gekomen van de materieel rijken, de heersende klasse, waardoor de meerderheid van de mensen materieel arm is gebleven, met geen of nauwelijks grondbezit. In de geschiedenis van de Westerse wereld hebben we deze ongelijke en onrechtvaardige gang van zaken geleidelijk en overall realiteit zien worden, en op verschillende niveaus – van het individuele niveau van grondbezit door landeigenaren tot het collectieve niveau van grondbezit door de staat.

Het verlies van ons gevoel bij het land te horen, de opkomst van het particulieren grondbezit, en het daarmee samenhangende dualistische denken en gedrag, hebben er werkelijk aan bijgedragen om de oorspronkelijke paradijselijke wereld te veranderen in een *wasteland*, een woest land. Dit woeste land kwam voor in de middeleeuwse Arthurverhalen over de gewonde Visserkoning en de zoektocht naar de Graal. Oorspronkelijk, toen de Visserkoning het land en zijn volk regeerde door hen te *dienen*, was het land vruchtbaar en waren de mensen gezond en welvarend. Toen hij stopte met het dienen van het land en zijn volk, verloor het land zijn vruchtbaarheid en had zijn onderdanen hun welvaart en gezondheid verloren. Deze situatie werd gesymboliseerd door de gewonde Visserkoning. Zolang de bezoekende Graalridders niet de juiste vraag hadden gesteld en zijn wond daardoor niet werd geheeld, bleef het land ook onvruchtbaar en bleven de bewoners ook lijden. Het helen van het woeste land werd gelijkgesteld aan het vinden van de mysterieuze Graal. Het is niet moeilijk om te zien in welke zin we op dit moment te maken hebben met de moeilijke taak om de machthebbers, onszelf en daarmee ook het woeste land te helen.

Dualiteiten die zijn veranderd in dualismen

Zodra we ons – collectief of individueel – hebben afgescheiden van de natuurlijke wereld en ons identificeren met ons gevoel van afgescheidenheid, met het onontwikkelde ego, hebben we de bestaande gebalanceerde dualiteiten veranderd in ongebalanceerde dualismen. En daarbij hebben we ook hun volgorde omgedraaid: in onze patriarchale wereld hebben we de dag op de eerste plaats gezet en de nacht op de tweede; de zomer op de eerste plaats en de winter op de tweede; mannen op de eerste plaats en vrouwen op de tweede; mannelijke waarden op de eerste plaats en vrouwelijke waarden op de tweede; competitie op de eerste plaats en samenwerking, op de tweede; en denken op de eerste plaats en voelen op de tweede.

Vanuit ons gevoel van afscheiding hebben we beide categorieën niet gelijk kunnen waarderen; hebben we niet hun gelijkwaardigheid en hun complementaire waarde kunnen herkennen. We projecteerden onze hiërarchische manier van denken op deze getransformeerde dualiteiten: de dag komt bovenaan de hiërarchie en de nacht in een ondergeschikte positie eronder. In dezelfde zin wordt zomer hoger gewaardeerd dan winter, mannen hoger dan vrouwen, mannelijke waarden hoger dan vrouwelijke waarden, competitie hoger dan samenwerking en denken hoger dan voelen. Daarbij hebben we ze ook, waarschijnlijk zonder het te realiseren, in oppositie tegenover elkaar geplaatst.

En, zoals over het algemeen het geval is geweest bij de creatie van hiërarchische ordes: de orde moest door mensen worden gehandhaafd, en door wetten en reguleringen die door mensen waren gemaakt. In ons gevoel van afscheiding waren we gaan geloven dat orde altijd zal uiteenvallen tot wanorde, als we niets doen en het gewoon het laten gaan. Daarom werd aangenomen dat deze orde kunstmatig intact moest worden gehouden door een systeem van buiten-binnen en top-down controle. In de oorspronkelijke staat van gebalanceerde dualiteit bestond dit soort controle niet en was die ook niet nodig, want in het zelforganisatieprincipe van de natuur manifesteerde de orde zich natuurlijk van binnenuit – van binnen naar buiten en van beneden naar de top, oftewel bottom-up.

Nieuw gecreëerde dualismen

Door ons gevoel van afscheiding hebben we ook nieuwe dualismen gecreëerd: we plaatsen het mensenrijk tegenover het dierenrijk, de werkelijkheid tegenover de fantasie, de beschaving tegenover de barbaarsheid, de geschiedenis tegenover de prehistorie. We creëren kunstmatig het abstracte en patriarchale concept van het Vaderland, met een grens, vlag en volkslied, en stellen het tegenover het concrete, levende en grenzeloze land van het Moederland. In ons gevoel van afscheiding maken we een kaart en verwarren we die helaas met het land zelf, het territorium.

Ook hier kunnen we zien dat, als we in de dualistische denkwijze gevangen zitten, we de wereld kunstmatig op een hiërarchische manier moeten ordenen. Ook hier zijn de tegenovergestelde kanten zijn niet gelijkwaardig aan elkaar, en wordt de ene kant op een hoger niveau gezet en wordt verondersteld de controle over de andere kant uitgeoefend op de buiten-binnen, top-down manier. Vanuit ons gevoel van afscheiding, plaatsen we de mensen vanzelfsprekend boven de dieren; de door ons veronderstelde werkelijkheid boven de fantasie; onszelf als ontwikkelde, beschaafde mens boven de onbeschaafde anderen, waaronder de ‘primitieve’ voorouders en mensen vandaag de dag waarvan we vinden dat ze nog een ontwikkeling moeten doormaken voordat ze ons beschaafde niveau hebben bereikt; het abstracte Vaderland boven de concrete grond onder onze voeten, de concrete hemel boven ons hoofd en het omringende landschap, die bij elkaar als geheel het Moederland vormen.

De kracht van gebalanceerde dualiteit onderdrukken

Zoals eerder gezegd, is er in de natuur één belangrijke wet die zegt dat het kleinere het grotere niet kan beheersen. En het is onmogelijk om kunstmatig tegen deze natuurwet in te blijven gaan. Maar dat is het geval geweest met dualismen. Om dualistische externe macht, *power over*, in stand te houden, moet het de hele tijd opnieuw worden ingesteld en herbevestigd. Het kan niet worden gehandhaafd zonder een grote politiemacht en leger om het voortdurend in toom te houden – door voortdurend propaganda, hersenspoeling en zelfs geweld te gebruiken om angst te zaaien. De natuurlijke kracht van gebalanceerde dualiteit, van orde die zichzelf spontaan van binnenuit organiseert, keert altijd terug, en dat voelt heel

bedreigend vanit een afgescheiden positie – inderdaad, als een dreigende draak die niet gedood kan worden.

Om de dualistische manier om orde te scheppen in de menselijke wereld te kunnen handhaven, moet daarom de kracht van gebalanceerde dualiteit de hele tijd onderdrukt worden. Dit gebeurt in de eerste plaats in ons eigen wezen. Ik heb in dit verband eerder al verwezen naar de ideeën over onze dubbele natuur naar van de antropoloog Jan van Baal en van de psycholoog Carl Jung – en daarnaast ook naar de wijze waarop de dubbele natuur zich heeft gemanifesteerd in de splitsing van onze hersenhelfen en het onderscheid tussen ons hart en het brein in ons hoofd.

Al deze verschillende ideeën geven aan dat zowel de staat van gebalanceerde dualiteit als die van ongebalanceerd dualisme ook in ons eigen wezen bestaan. In het groeiproces van onze eerste levensjaren, als het ego zich begint te ontwikkelen, verliezen we steeds meer uit het oog dat we oorspronkelijk een gebalanceerde dubbele natuur bezitten. Dan beginnen we te geloven dat de staat van ongebalaceerd dualisme een weerspiegeling is van wie we zijn. We beginnen te denken dat we echt superieur zijn aan de natuurlijke wereld om ons heen; dat we echt gescheiden zijn van andere levende wezens; dat al het gepraat over het bovennatuurlijke onzin is; dat we werkelijk voor onbepaalde tijd zijn gevorderd in de richting van een seculiere wereld; dat de geest niet is gerelateerd aan materie; dat ideeën over het bestaan van een paradijselijke wereld fantasievolle illusies zijn; dat er patriarchale en hiërarchische relaties zijn sinds het begin van de mensheid; en dat wij als mensen een grondrecht hebben op het verwerven en bezitten van land.

Maar we zijn niet superieur aan de omringende natuurlijke wereld. Dat zijn we nooit geweest en zullen we ook nooit worden. We zijn er altijd een onlosmakelijk onderdeel van geweest, volledig ingebed in haar context, en we zijn dat nog steeds. En we zijn zelfs geen heerser, vanuit ons hoofd, over ons eigen lichaam. De natuurlijke wereld is groter dan wij. Zoals gezegd, er is een natuurwet die zegt dat het kleinere het grotere niet kan beheersen of domineren. We kunnen niet eeuwig van blijven afwijken van die wet en in die gedachte schuilt veel hoop.

De balans herstellen

Ik heb aandacht besteed aan de verschillende gebieden die worden beïnvloed door gebalanceerde dualiteit en ongebalanceerd dualisme om te laten zien dat het onszelf afscheiden van de cycli van de natuurlijke wereld, en het normaliseren van ons gevoel van afgescheiding, een enorme impact hebben gehad op ons leven. Daardoor is echt een paradigmaverschuiving veroorzaakt die de hele koers van onze beschaving heeft veranderd. Om de balans te herstellen, is een soortgelijke paradigmaverandering nodig die bestaat uit veranderingen die allemaal met elkaar samenhangen en elkaar beïnvloeden. Toen ik de verschillende gebieden die zijn beïnvloed door onze staat van gebalanceerde dualiteit heb besproken, heb ik al laten zien dat er in onze tijd een groeiend bewustzijn is van het belang van deze gebalanceerde dualiteit. Dit heb ik bijvoorbeeld gedaan door aandacht te besteden aan het gebied van het gift geven, en aan het verschil tussen innerlijke kracht en externe macht. In die zin is ons oude, pre-patriarchale verhaal een gerespecteerd deel aan het worden van het nieuwe verhaal dat ons gaat helpen om te overleven and verder te groeien, individueel en collectief. Hieronder zal ik aandacht besteden aan enkele van de specifieke veranderingen waar we momenteel (als we goed om ons heen kijken) allemaal getuige van kunnen zijn en die ons gaan helpen om de balans volledig te herstellen.

1 Onze verbonden kant opnieuw leren kennen

Zoals hierboven gezegd, hebben we in onze dualistische denkwijze de staat van de gebalanceerde dualiteit in onszelf uit het oog verloren – de staat waarin de kant van ons wezen die zich ingebed voelt met de natuurlijke wereld nog op de voorgrond stond. Zonder eerst weer te beseffen dat deze gebalanceerde dualiteit echt een belangrijk onderdeel is van wie we zijn gaat geen herstelproces ooit lukken. We hoeven het ego niet kwijt te raken om ons hiervan weer bewust te worden. Dat is ook onmogelijk: we hebben de kracht van ons ego gedurende ons hele leven heel hard nodig, maar we moeten het uit de gevangenis van zijn onontwikkelde staat bevrijden, zodat het zijn oorspronkelijke rol als dienaar van het leven weer kan onderkennen. Als het ons lukt om ons ego verder te ontwikkelen en het daarmee ook het lukt om ons ego een ondersteuner en inspirator van ons groeiproces te laten

zijn, zal de linkerhersenhelft weer een dienaar worden van de rechterhersenhelft en zal het hoofd als geheel weer een dienaar worden van het hart.

Natuurlijk zullen we wat innerlijke weerstand ervaren. Het onontwikkelde ego zal protesteren en zijn machtspositie willen behouden. Door openheid en eerlijkheid naar onszelf en anderen te blijven beoefenen, zijn we in staat om onszelf geleidelijk aan uit onze innerlijke gevangenis te bevrijden. Wanneer we erin slagen om de deuren te heropenen die ons onontwikkelde ego had gesloten, om enkele van de kunstmatige grenzen te doorbreken die we in dit proces hebben gecreëerd, en ons daardoor opnieuw vertrouwd te maken met de natuurlijke openheid die ons bij onze geboorte is gegeven, hebben individueel voor onszelf de mogelijkheid gecreëerd om verder te kunnen groeien, psychisch en spiritueel. Hoe individueel dit groeiproces ook lijkt, door de diepere verbonden kant van ons eigen wezen wakker te maken, breidt ons wereldbeeld zich steeds meer uit naar de omgeving en voelen we ons steeds meer verbonden met de mensenwereld en de grotere meer-dan-menselijke wereld om ons heen.

2 De veelkoppige crisis aanpakken

Dus ik denk dat we niet onze individuele ontwikkeling een halt moeten toeroepen, dat we niet onze individualiteit moeten opgeven, en radicaal moeten overgaan op identificatie met een collectieve groep. Wanneer we ons vanuit een dualistische denkwijze ineens gaan identificeren met een collectieve groep, is het waarschijnlijk dat de identificatie met dit collectief alleen maar dient om de kracht van ons onontwikkelde ego te vergroten. Het is belangrijk om ons hiervan bewust te zijn bij het omgaan met de crises waarmee we vandaag worden geconfronteerd.

Zoals we allemaal weten, zijn we getuige van allerlei crises in de wereld om ons heen: een financiële crisis, een economische crisis, een gendercrisis, een religieuze crisis, een identiteitscrisis en natuurlijk een coronacrisis als onderdeel van een grotere gezondheidscrisis, een rassencrisis en een ecologische crisis. Naar mijn mening zijn het allemaal manifestaties van een veel diepere *spirituele crisis* die verband houdt met de hele ontwikkeling van de Westerse beschaving. We kunnen zien dat mensen er op twee verschillende manieren mee omgaan. Ofwel kunnen we zien dat deze

grotere crisis ons in feite een enorme ongekende uitdaging biedt – een uitdaging om onze samenleving om te vormen tot een duurzame en rechtvaardige samenleving waarin diversiteit wordt erkend als essentieel voor de cultuur en waarin wordt erkend dat de menselijke samenleving deel uitmaakt van de meer-dan-menselijke wereld. Ik zie dat gelukkig veel mensen deze uitdaging zijn gaan herkennen.

Maar helaas kunnen we ook op deze crisis reageren door te ontkennen dat die er werkelijk is en vast te blijven zitten in ‘de zekerheid’ van de dualistische denkwijze van het onontwikkelde ego – fel weerstand blijven bieden tegen elke verandering en fel reageren met ontkenning en angst op elke grote oproep tot wereldwijde verandering. Dan zijn we geneigd ons aangetrokken te voelen tot en ons sterk te gaan identificeren met één bepaalde vorm van collectief groepsdenken die gemakkelijke oplossingen belooft te bieden: de gemakkelijke oplossingen die worden geboden door verschillende vormen van fundamentalisme, populisme, polarisatie en het creëren van zondebokken. Overal om ons heen zien we voorbeelden van hoe deze extreme vormen zich op verschillende manieren manifesteren: van grote protestdemonstraties tegen het overheidsbeleid tot voetbalhooligans die verwoesting en vernietiging aanrichten, tot bomaanslagen en schietpartijen, waarbij veel slachtoffers vallen.

Eigenlijk zou het misschien geen verrassing moeten zijn dat de mensen die wel een enorme uitdaging zien in de huidige spirituele crisis en hun innerlijke visie op transformatie publiekelijk blootgeven – met andere woorden de mensen van de eerste categorie –, waarschijnlijk als de meest bedreigende ‘groep’ worden beschouwd door de mensen met een uitvergroot ego. In hun ogen zijn het waarschijnlijk de gevaarlijkste draken waarop ze hun pijlen en zwaarden moeten richten. Het is eerder in de geschiedenis gebeurd, maar niet op de wereldwijde schaal waarmee we vandaag worden geconfronteerd. Maar omdat we nu te maken hebben met een crisis op wereldwijde schaal, zal de oude manier om simpelweg een paar dreigende draken te doden niet meer werken. We zijn een tijd ingegaan waarin we allemaal *vriendschap moeten sluiten* met onze draken. Het is waar dat de mensen die een enorme uitdaging zien in de huidige crisis erkennen zeer divers zijn; dat zij verschillende uitdrukkingen zijn van individuele groei, die onderling wellicht weinig verbinding met elkaar

lijken te hebben. Daarom kunnen ze nogal zwak en een gemakkelijk doelwit lijken in de ogen van de mensen die zekerheid voor zichzelf denken te hebben gevonden in groepsidentificatie. Toch ben ik er zeker van dat deze diversiteit en individualiteit uiteindelijk de sterkere macht zal blijken te zijn.

3 Door een ontwakingsproces gaan

Om de verschillende crises waarmee de mensheid op dit moment wordt geconfronteerd op te lossen, hebben we de neiging om de hulp in te roepen van wetenschappelijke specialisten. Ze doen uitgebreid onderzoek en publiceren hun resultaten – in de hoop dat met de openbare presentatie van deze resultaten de crisis uiteindelijk zal worden opgelost. Ons wordt verteld andere bronnen dan de wetenschappelijke te wantrouwen en al ons vertrouwen in de wetenschap te stellen. Tijdens de coronacrisis werd deze overtuiging regelmatig benadrukt: ons werd verteld dat we volledig afhankelijk zijn van de kennis van de virologen en hun creatie van vaccins om deze crisis op te lossen. We kregen het advies om geen vertrouwen te stellen in mensen die buiten het wetenschappelijke veld opereerden, en dat onder deze mensen complottheorieën zich over de wereld verspreidden.

Bij het aanpakken van de klimaatcrisis – waar we nu al decennia mee bezig zijn en veel eerder mee hadden kunnen beginnen als we de eerste waarschuwingen in de 60er jaren van vorige maar collectief serious hadden genomen – hebben we echter gezien dat presentaties van onderzoeksresultaten in de media en op conferenties nog geen fundamentele verandering teweeg hebben gebracht. Al tientallen jaren worden we geconfronteerd met kwantitatieve wetenschappelijke rapporten over de smeltende ijskappen en de dramatische effecten van klimaatverandering op de weerspatronen op wereldwijde schaal. Het is duidelijk dat de publicatie en presentatie van deze wetenschappelijke rapporten, hoe belangrijk ze ook zijn, op zich niet voor de noodzakelijke fundamentele verandering hebben gezorgd. ‘Emotionele’ acties zoals die geïnspireerd zijn door Greta Thunberg en Extinction Rebellion, of de wereldwijde acties van Jane Goodall met haar Roots & Shoots-organisatie die appelleren aan het hart van mensen, hebben meer opgeleverd dan de conferenties waarop de nieuwste onderzoeksresultaten worden gepresenteerd.

Als het gaat om onze conventionele manier om de huidige crises op te lossen door ons te beperken tot technologie en geld, moet ik denken aan de wijsheid in het Engelse kinderrijmpje van Humpty Dumpty: ‘Humpty Dumpty sat on a wall, Humpty Dumpty had a great fall, all the king’s horses and all the king’s men, couldn’t put Humpty together again.’ De materialistische wetenschappers en de politici die in hun voetsporen treden, gedragen zich nog steeds heel erg zoals alle paarden van de koning en alle mannen van de koning. Toen Albert Einstein zijn beroemde uitspraak deed dat ‘we onze problemen niet kunnen oplossen met dezelfde manier van denken als die we hebben gebruikt toen we ze hebben gecreëerd’, bekritiseerde hij de manier waarop we vanzelfsprekend aannemen dat materialistische wetenschappers onze crises zullen gaan oplossen. Ik kan me voorstellen dat wetenschappers en politici dit niet graag horen. Het is begrijpelijk dat ze zich niet graag associëren met het creëren van de crises waarmee de mensheid momenteel wordt geconfronteerd. Maar als we de wetenschap beperken tot de materialistische versie die sinds de Verlichting is opgekomen en die nog steeds de academische wereld domineert, moeten we weten dat deze vanaf het begin altijd de exploitatie van de materiële wereld heeft gesteund om het menselijk leven comfortabeler te maken, en de technologie heeft aangeboden om dit mogelijk te maken. Als we in onze benadering van klimaatverandering vasthouden aan de materialistische benadering van het leven, dan proberen we inderdaad het probleem op te lossen met hetzelfde soort denken dat het heeft veroorzaakt.

Met betrekking tot het oplossen van de crises is er echter een groeiend bewustzijn dat we onze manier van leven radicaal moeten veranderen, als we als soort willen overleven. Dit bewustzijn wordt niet gegenereerd door wetenschappelijk denken, door analyses vanuit de linkerhersenhalft: het komt direct uit ons hart. Terugkeren – of beter: verder gaan – naar de realiteit van een gebalanceerde dualiteit, naar een leven vanuit de Tao, ontstaat niet alleen door een accumulatie van kennis. Zoals eerder al aangegeven, kunnen we vanuit de positie van het dualistische denken deze verloren staat van gebalanceerde dualiteit nooit herontdekken. Er moet nog iets gebeuren: er is *ervaring* nodig, een volledige *transformatie* van ons bewustzijn, het doormaken van een ontwakingsproces, het helen van een diepgewond wezen – kortom, niets minder dan een nieuwe paradigmaverandering.

The Engelse psycholoog Steve Taylor heeft een aantal zeer interessante boeken geschreven over het belang van wat hij *awakening experiences*, ontwakingservaringen, heeft genoemd – ervaringen waarin we ontwaken uit de slaap van ons ego. Deze ervaringen zijn gewoonlijk van een tijdelijk aard, maar die kunnen resulteren in een meer permanente staat van *wakefulness*, waakzaamheid. In deze staat is het menselijk bewustzijn compleet getransformeerd en als gevolg daarvan zijn mensen ook het leven op een compleet andere manier gaan ervaren. In het transformatieproces lijken zij de diepere verbonden kant van onze dubbele natuur te hebben herontdekt en te hebben hergewaardeerd, hetgeen hen heeft geïnspireerd om een veel gebalanceerder leven te gaan leiden. Taylor gelooft dat, vanwege het feit dat deze ervaringen frequenter lijken plaats te vinden in onze tijd, deze erop wijzen dat er momenteel een collectieve verschuiving aan het plaatsvinden is in ons bewustzijn.⁴¹

4 *Onszelf helen*

Om de balans te herstellen, is het noodzakelijk om een diep begrip te hebben van wat ingebed zijn in de dubbele natuur – van onszelf en van de natuurlijke wereld om ons heen – eigenlijk inhoudt, en wat de gevolgen zijn geweest van het niet respecteren van deze onontkoombare realiteit. In dit opzicht is het belangrijk om te beseffen dat het niet de planeet is die moet worden geheeld, zoals sommige mensen nog steeds lijken te denken. Nee, het is ons eigen gevoel van afscheiding dat moet worden geheeld – en in dat helingsproces zullen we ervaren dat de veerkrachtige en zeer geduldige planeet, Moeder Aarde, nooit Haar kracht als een belangrijke bijdrager aan dit helingsproces heeft verloren. Het woeste land wordt geheeld door onszelf te helen.

Net zoals we een innerlijk groeivermogen bezitten dat gedurende ons hele leven in ons actief is, zo bezitten we ook een innerlijk helend vermogen. We worden voortdurend naar een evenwichtstoestand getrokken: onze witte bloedcellen werken voortdurend om ons lichaam relatief ziektevrij te houden en onze slaap is grotendeels een helingsproces. We verzetten ons actief tegen het helingsproces door middel van stress, voortdurende conflicten, niet genoeg rust nemen, verkeerd eten, te veel

alcohol en te veel drugs gebruiken, vasthouden aan dualistisch denken en vechten-of-vlucht reacties.

Hoewel veel mensen in de Westerse wereld nog steeds geloven dat een arts hun ziekten zal genezen, had de Duitse muzikant, theoloog en arts Albert Schweitzer, die vele jaren in Afrika heeft gewerkt, al lang geleden aangegeven dat we eigenlijk alleen onszelf kunnen genezen (en hij was zeker niet de eerste die dit heeft opgemerkt; zijn geest stond open voor een heel oud inzicht). Toen de medischse onderzoeker Norman Cousins hem vroeg om de genezingen van medicijnmannen in Afrika uit te leggen, zei hij: ‘De medicijnman slaagt om dezelfde reden dat wij allemaal slagen. Elke patiënt draagt zijn eigen arts in zich. Ze komen naar ons toe zonder die waarheid te kennen. We zijn op ons best als we de arts die in elke patiënt woont de kans geven om aan het werk te gaan.’⁴² Dit soort innerlijke heler heelt niet alleen ons lichaam, maar ook onze geest en ziel. Maar, zoals Schweitzer zei, we moeten hem of haar de kans geven om aan het werk te gaan. En daarvoor moeten we eerst erkennen dat deze heler werkelijk aanwezig is in ons eigen wezen.

Natuurlijk moeten we de resultaten van wetenschappelijk onderzoek en de groeiende hoeveelheid wetenschappelijke kennis koesteren en respecteren. Maar wat is de waarde van deze kennis als we die niet begrijpen of niet vertrouwen? We hebben tijdens de coronacrisis gezien wat er kan gebeuren als mensen de wetenschappelijke kennis niet meer begrijpen of vertrouwen – misschien omdat deze niet voldoende is uitgelegd; omdat er te veel conflicterende informatie rondgaat, of omdat het ook allemaal nog nieuw en grotendeels onbekend is voor de wetenschappers. Die kennis wordt pas echt waardevol voor ons leven, wanneer we die ook *als waarachtig en betrouwbaar herkennen* op een diep niveau van weten in onszelf – wanneer we deze kennis eigen hebben kunnen maken.

5 *De aanwezigheid van de dood, de nacht en de winter accepteren*

Toen ik de ontkenning van de dood hierboven besprak, wees ik er al op dat de huidige coronacrisis, doordat we allemaal aan het virus kunnen overlijden, een heilzaam effect kan hebben – in de zin van het collectief accepteren van de aanwezigheid van de dood als een onlosmakelijk deel van

ons leven en ons helpt om ons terug te brengen naar een leven van gebalanceerde dualiteit. Een van de belangrijkste manieren om de aanwezigheid van de dood in onze tijd te accepteren, is het toenemende aantal (verslagen van) bijna-doodervaringen en het serieuze onderzoek dat ernaar is gedaan. De mensen die ze ervaren hebben, hebben vaak hun angst voor de dood volkomen verloren – en door het proces wordt hun gevoel van afscheiding ook vaak geheeld. Deze ervaringen helpen niet alleen de mensen die de bijna-dood ervaringen hebben gehad, maar ook de mensen die verslagen lezen of ernaar luisteren en ze serieus nemen. Hierdoor worden zij ook in staat gesteld om de aanwezigheid van de dood te accepteren als een integraal, onvermijdelijk onderdeel van het leven – als onderdeel van het leven in het algemeen, en nog belangrijker, als een onderdeel van hun eigen leven.

De laatste jaren worden er steeds meer indrukwekkende verslagen gepubliceerd van mensen die zelf een transformerende bijna-doodervaring hebben ondergaan. Wat dit betreft, hebben de verslagen van Anita Moorjani en Eben Alexander op mij een hele grote indruk gemaakt.⁴³ De mensen die zo'n ervaring hebben gehad, hebben het voorrecht gehad om een bezoek te brengen aan 'de andere kant'. Vaak verandert hun kijk op het leven er volledig door. Zoals gezegd, zijn ze meestal hun angst voor de dood volledig kwijtgeraakt. Ze zijn gaan beseffen dat – inderdaad – de dood niet het einde is. Deze ervaringen lijken de kracht te hebben om mensen weer wakker te maken in hun oorspronkelijke staat van gebalanceerdedualiteit, met als resultaat dat ze – nadat ze erin geslaagd zijn te begrijpen wat er met hen is gebeurd en de ervaring in hun leven te integreren – zich weer volledig ingebed zijn gaan voelen in de omringende meer-dan-menselijke wereld. In hun hart weten ze dat ze vanuit deze positie ook kunnen bijdragen aan het creëren van een mooiere wereld. Ze hebben herontdekt (en hebben ervaren) dat de essentie van het leven is om van anderen te houden en voor anderen te zorgen. En ze weten nu ook dat deze zorg is niet beperkt is tot de mensenwereld, maar uitstrekt tot al het leven op onze planeet.

Het is interessant dat Steve Taylor, de psycholoog waar ik al een paar keer naar heb verwezen in dit artikel, heeft laten zien, dat deze levensveranderende transformaties ook getriggerd kunnen worden door

andere soorten ervaringen waarbij mensen werden geconfronteerd met hun eigen sterfelijkheid. Bijna-dood ervaringen nemen ook bij hem een belangrijke plaats in, maar ze kunnen bijvoorbeeld ook worden getriggerd door het krijgen van een ongeneeslijke ziekte, door het hebben ervaren van een ernstig ongeluk, of door op intense wijze geconfronteerd te zijn met verlies vanwege het overlijden van iemand waarmee iemand zich sterk verbonden heeft gevoeld – zoals een partner, een familielid of een goede vriend. Taylor heeft laten zien dat het *trauma* en de *onrust* die door deze soorten ervaringen worden veroorzaakt de potentie in zich hebben om iemands leven compleet te transformeren. Het kan tijdelijke *ontwakingservaringen* genereren, maar in veel gevallen blijkt het zelfs te hebben geleid geleid tot een radicale en permanente transformatie van iemands bewustzijn en persoonlijkheid naar een staat van waakzaamheid.⁴⁴ Zoals ik hierboven al heb vermeld, zijn volgens Taylor deze ontwakingservaringen en de transformatie naar een staat van waakzaamheid voor Taylor ook van belang op een collectief niveau: in zijn visie duiden ze op een algemene transformatie van het menselijk bewustzijn.

Eerder heb ik gewezen op de connectie tussen de dood, het ouder worden, en de nacht en de winter. We kunnen zien dat in onze tijd de acceptatie en waardering aan het toenemen is op al deze gebieden. Laat ik beginnen met het ouder worden. We zijn getuige van het feit dat overal om ons heen er een toegenomen aandacht en zorg is voor oudere mensen, en een toegenomen herwaardering van hun bijdrage aan de samenleving. In dit opzicht is het belangrijk om weer even stil te staan bij de coronacrisis. Toen deze crisis de wereld raakte, zetten de autoriteiten in veel landen vanzelfsprekend de zorg voor de oudere mensen hoog op de agenda. De zwakkere gezondheid van oudere mensen, hun kwetsbaarheid, het grotere risico besmet te worden met het virus en er ernstig ziek van te worden, in vergelijking met de jongere mensen, werden belangrijker geacht dan de economie, die compleet overhoop werd gegooid door lockdown maatregelen. De oudere mensen werden als eerste de mogelijkheid geboden om gevaccineerd te worden, en de jongeren werden erop gewezen dat hun vrijheid werd beperkt om de ouderen te beschermen. Natuurlijk is het ook waar, dat er met de lockdowns, de beademingsapparatuur op de IC's en de grootschalige vaccinatieprogramma's ook veel energie is gestoken in het zo

lang mogelijk uitstellen van het moment van de dood. Maar in algemene zin, werd er met grote regelmaat op gewezen dat de achterliggende intentie van alle maatregelen en vrijheidsbeperkingen niet was gelegen in het eigenbelang, maar in de zorg en aandacht voor de ander. Als kanttkening kan hier worden toegevoegd dat de groeiende massale protesten ook hebben laten zien dat het blijkbaar nog niet iedereen is gelukt om de aandacht en de zorg voor de ander centraal te stellen in hun leven... In dit opzicht, is er dus nog wat werk aan de winkel...

De acceptatie van de dood hangt ook nauw samen met de acceptatie van de nacht en de winter. Ik merk dat er in onze tijd ook meer aandacht is voor de perioden van de nacht en de winter, die in eerste instantie misschien niet zo aantrekkelijk lijken als de dag en de zomer. Maar als we er onze serieuze aandacht aan schenken en leren ze te waarderen, zullen ze er uiteindelijk toe bijdragen dat we een gebalanceerder leven krijgen. Met betrekking tot de nacht kan ik verwijzen naar het onderzoek van Clark Strand over zijn ervaring van 's nachts wakker zijn, het belang van deze ervaring voor onze voorouders en voor ons vandaag.⁴⁵ In Nederland heeft schrijver, dichter en performer Marjolijn van Heemstra het belang van het ervaren van de nacht ontdekt en organiseert ze, om deze ervaring te delen met anderen, nachtwandelingen in de regio rond Amsterdam.⁴⁶ De verhoogde focus op de nacht gaat samen met een verhoogde focus op de winter. Zo heeft de Engelse roman en non-fictieschrijver Katharine May in 2020 een boek uitgebracht over het belang van het beleven van de winter, wat haar heeft geholpen om effectief met depressie om te gaan.⁴⁷ Het belang van het ervaren van de winter is ook terug te zien in de groeiende populariteit van buiten zwemmen – in een rivier, in een meer of in de zee – gedurende de koudere periodes van het jaar.

Dus behalve dat we meer geconfronteerd worden met de realiteit van de dood en zijn aanwezigheid accepteren, openen we collectief ons hart en onze geest meer en meer voor het ouder worden, voor de perioden van de nacht en de winter. Het is geen toeval, denk ik, dat deze ontwikkelingen in onze tijd gelijktijdig plaatsvinden.

6 De ladder afdalen

Aanvaarding van de dood als integraal onderdeel van het leven, betekent dat we de ladder af moeten dalen en onze verheven, afgescheiden positie achter ons moeten laten. Dit houdt een correctie in op het beklimmen van de ladder, in collectieve zin toen een paar duizend jaar geleden het ego in toenemende mate onze samenleving begon te domineren, en in individuele zin toen het ego begon te domineren in ons persoonlijke leven. De historische beklimming van een cultuur van partnerschap naar een cultuur van dominantie, en het huidige afdalen naar een nieuwe cultuur van partnerschap is goed onderzocht en beschreven door Riane Eisler, te beginnen bij haar baanbrekende boek *The Chalice and the Blade*, gevolgd door veel andere boeken die gewijd zijn aan het scheppenvan een nieuwe cultuur van partnerschap.⁴⁸ Zoals zij heel goed heeft geobserveerd, is de huidige periode een periode van afdaling van de ladder, die tegelijkertijd op een individueel en collectief niveau plaatsvindt.

Op collectief niveau betekent het afdalen van de ladder dat we de valse veiligheid van de ivoren torens aan de top van de hiërarchische organisatie achter ons laten; dat we terugkeren naar een eerlijke en open *face-to-face* ontmoeting met onze medemens; dat we herontdekken dat al onze medemensen op een werkelijk egalitaire manier moeten worden behandeld, zonder belemmering van titels, posities en inkomensniveaus. Het betekent ook dat we terugkeren naar een net zo eerlijke en open *face-to-place* ontmoeting met de meer-dan-menselijke wereld om ons heen.

Sprekend over *face-to-face* en *face-to-place* ontmoetingen, laat al zien dat we de collectieve afdaling niet echt kunnen scheiden van de afdaling op individueel niveau. Maar goed, over de individuele afdaling nog wel een paar specifieke dingen worden gezegd. De individuele afdaling keert een proces van opstijging om: het vertegenwoordigt een terugkeer naar het allereerste begin van ons leven, een wedergeboorte. In onze embryonale ontwikkeling begint het hart als eerste te kloppen. Ons brein ontwikkelt zich pas in een later stadium en na onze geboorte vindt er door de ontwikkeling van het ego een geleidelijke verschuiving naar het brein plaats. Dit is een belangrijk, onvermijdelijk proces, maar het laat duidelijk zien waar het centrum van ons wezen zich bevindt: in het hart. En het embryo zelf groeit in de baarmoeder van de moeder, dat ook de locatie is van het *hara-*

centrum. In ons gevoel van afscheiding zijn we gaan aannemen dat het centrum van ons wezen zich in de hersenen bevindt en daarmee zijn we vergeten dat het ware centrum van ons wezen niet in ons hoofd maar in ons hart zit, en waarschijnlijk nog meer in de hara centrum net daaronder.

Onderzoek heeft aangetoond dat het elektromagnetische veld van het hart veel krachtiger is dan dat van het hoofd – ongeveer 100 keer krachtiger –, en dat het in zijn gebalanceerde toestand een torus vormt die rechtstreeks resoneert met de torus van planeet aarde.⁴⁹ Tussen beiden is een onafgebroken wederzijds proces gaande, helemaal buiten onze bewuste controle om. Het helen van onszelf resoneert op planetair niveau met de hele aarde en het electro-magnetische veld van de aarde resoneert met ook met ons op individueel niveau via het hart. Het genezingsproces van ons gevoel van afgescheidenheid vindt plaats op dit niveau, en niet ‘hogerop’ in ons hoofd.

Inheemse volken zijn zich hiervan al bewust geweest, zoals bijvoorbeeld de visie van de Native American Chief Mountain Lake (van de Taos Pueblo in New Mexico) heeft duidelijk gemaakt. In 1932 lege hij aan de bezoekende Zwitserse psycholoog Carl Jung uit dat ze met hun hart dachten en niet met hun hoofd. De volgende anekdote is daarover gerapporteerd in zijn autobiografie *Memories, Dreams, Reflections*: ‘Chief Mountain Lake: ‘Zie hoe wreed de blanken eruitzien, hun lippen zijn dun, hun neus scherp, hun gezichten gegroefd en vervormd door plooiën. Hun ogen hebben een sturende uitdrukking; ze zijn altijd op zoek naar iets. Wat zoeken ze? De blanken willen altijd iets. Ze zijn onrustig en rusteloos. We weten niet wat ze willen. Wij begrijpen ze niet. We denken dat ze allemaal gek zijn.’ Toen Jung vroeg waarom hij denkt dat ze allemaal gek zijn, antwoordde Mountain Lake: ‘Ze zeggen dat ze met hun hoofd denken.’ Jung vroeg hem toen waarmee hij dan denkt: “‘We denken hier’, zei Mountain Lake, op zijn hart wijzend.’”⁵⁰ Het is geen toeval dat de Native Americans zich over het algemeen diep verbonden voelden met het levensweb van Moeder Aarde: dat deden ze, omdat ze met het hart dachten. De torus van hun hart resoneerde met de torus van de aarde.

Als we worden geboren, zien we de wereld vanuit ons hart en met een open geest, vol verwondering. We gaan de wereld tegemoet met onze gevoelige ziel. Natuurlijk worden we als zeer kwetsbaar wezens geboren en

hebben we de bescherming nodig die door onze ouders wordt geboden, voornamelijk onze moeders. Deze ruimdenkende staat is erg belangrijk en moet gekoesterd worden. Gebroken harten – met de bijbehorende verschuiving naar het hoofd, naar de vecht-of-vluchtreactie van de linkerhersenhelft – kunnen altijd worden hersteld. Door af te dalen naar het hart hebben we ons weer opengesteld voor ons groeiproces, en voor onze eigen gevoelige ziel. Daarom is deze afdaling ook een beweging van een focus op de wereld van buitenaf, naar een focus op de wereld van binnenuit, vanuit de positie van onze ziel. Daarmee laten we de positie van het leven *van-buiten-naar-binnen* ervaren achter ons, en keren we terug naar the positie van het leven *van-binnen-naar-buiten* ervaren. En de torus van het krachtige elektromagnetische veld van het hart plaats zichzelf weer op één lijn met de veel grotere en krachtigere torus van het elektromagnetische veld van Moeder Aarde, en hierdoor staan we open om Haar helende kracht te ontvangen. Op hartniveau komt onze eigen ziel weer op één lijn met de ziel van de Aarde, de Anima Mundi.

7 De aanwezigheid van het Paradijs en de Hemel – op Aarde

Het creëren van een mooiere wereld waarvan ons hart weet dat het mogelijk is, is een andere manier om te zeggen dat we de Hemel op Aarde of het Aards Paradijs kunnen creëren. Ik beschouw mezelf niet als een Christen, maar ik kan niet ontkennen dat er in dit opzicht enkele waardevolle boodschappen aan ons zijn doorgegeven, die aan Jezus zijn toegeschreven. Twee ervan komen regelmatig bij mij terug, omdat ze zo eenvoudig klinken, maar in feite heel moeilijk om te zetten zijn in een ervaren realiteit. De eerste is: ‘Maar ik zeg u, heb uw vijanden lief, zegen degenen die u vervloeken, doe goed aan degenen die u haten en bid voor degenen die u slecht behandelen en vervolgen.’⁵¹ De tweede is ‘Het Koninkrijk van de Vader is verspreid over de aarde en de mensen zien het niet.’⁵² Voor mij wijzen deze twee inzichten in dezelfde richting.

Laat ik beginnen met de eerste. Houden van je vijanden in de buitenwereld kan alleen worden gerealiseerd als je de vijand van binnen volledig hebt aangepakt; wanneer je de Schaduw hebt geïntegreerd, in Jungiaanse termen; in de terminologie van dit artikel, wanneer het je is gelukt om je dualistische ‘mindset’ achter je te laten. In deze dualistische

mindset triggeren de vijanden van buiten het innerlijke proces van projectie; en in die zin kunnen ze geherwaardeerd worden als belangrijke leraren, die je uitnodigen om met de Schaduw van de innerlijke vijand om te gaan. Dit proces, hun confrontatie, kan een gift worden om te koesteren. Dit soort transformatie is natuurlijk een van de moeilijkste dingen om te realiseren. Natuurlijk zal je niet perfect zijn en zal je zo nu en dan blijven falen. Dit gebeurt mij ook. Maar zolang we onze uiterlijke vijanden blijven beantwoorden met geprojecteerde haat en vechten en veel van onze energie wordt besteed aan dualistische strijd, zullen we nog niet klaar zijn om de diepte en betekenis van het tweede inzicht te begrijpen.

De taal van het tweede inzicht, over het Koninkrijk van de Vader dat al om ons heen verspreid is, uit het Evangelie van Thomas, weerspiegelt natuurlijk de patriarchale cultuur waarin Jezus zijn leven leidde. Azra en Seren Bertrand denken dat ‘het Koninginnerijk van de Moeder’... ‘nauwkeuriger de oorspronkelijke betekenis van de uitdrukking weerspiegelt’. Volgens hen zou de juiste vertaling van het gezegde moeten zijn: ‘Het Koninginnerijk van de Moeder is verspreid over de aarde, en de mensen zien het niet.’⁵³ Op deze manier wordt in het inzicht het voorchristelijke Godinnenerfgoed weerspiegeld, waarin Heilige kwaliteit die aanwezig is in het landschap, in de meer-dan- menselijke wereld, werd gekoesterd – voordat het werd gedemoniseerd door de opkomst van de patriarchale cultuur. Jezus herinnerde de mensen eraan dat het Paradijs niet een plaats is die alleen in het verre verleden bestond en dat de Hemel geen rijk is dat alleen in de toekomst op ons wacht, maar dat we er nu een glimp van kunnen opvangen, op dit moment. De aanwezigheid ervan kan worden ervaren door een radicale verandering van ons bewustzijn, een heropleving en vernieuwing van een bewustzijnsstaat waarvan we ons hebben afgescheiden.

Dit komt eigenlijk overeen met een uitspraak van Jezus in het evangelie van Johannes: ‘Waarachtig, ik verzeker u: alleen wie opnieuw wordt geboren van het koninkrijk van God zien.’⁵⁴ Met andere woorden, om onze geest te openen voor het Koninkrijk (of voor het Koniginnerijk), en er toegang toe krijgen, moeten we wedergeboren worden; we moeten ons contact vernieuwen met de groeiende kleine foetus die we ooit waren, en beseffen in hoeverre de omringende baarmoeder of matrix en de onzichtbare

ziel of het morfische veld ons altijd hebben geholpen om te groeien. Door terug te gaan naar de Bron, ons bewust te worden van de verenigende Tao die voorbij aan alles aanwezig is, kunnen we ons realiseren dat het Paradijs hier en nu al aanwezig is, en in feite niets anders vertegenwoordigt dan de ervaring van de Hemel op Aarde.

Hoe dan ook, het is duidelijk dat Jezus met deze uitspraken afweek van het Oude Testament. In Genesis wordt het Paradijs gepresenteerd als een ideale staat waarin we ooit ons leven hebben geleefd, maar die voor altijd verloren is gegaan, vanwege ons eigen zondige gedrag dat wordt gesymboliseerd door het eten van de Verboden Vrucht – vanwege het begaan van de Erfzonde die de Zondeval heeft veroorzaakt. In deze visie krijgen we nooit meer toegang tot het Paradijs. We moeten leven met onze gevallen staat en er het beste van maken. Jezus heeft ons echter het hoopvolle vooruitzicht gegeven dat de toegang nog steeds voor ons openstaat.

Maar helaas zijn we door de geschiedenis van de Westerse cultuur heen blijven steken bij de Oude Testament versie. Wanneer mensen ergens anders gaan zoeken naar het Paradijs of het Koninkrijk der Hemelen, en geloven dat het Beloofde Land verbonden is met een verre plaats, hebben ze nog niet gerealiseerd wat Jezus bedoelde toen hij zei dat het Koninkrijk al overal om ons heen aanwezig is, maar dat wij zien het niet. Toen Mozes Egypte verliet om het Beloofde Land te vinden, identificeerde hij het met een verre plaats. Toen Europese kolonisten overstaken naar de Nieuwe Wereld om daar het Beloofde Land te vinden, werden wij gedreven door een soortgelijke geest. Toen Amerikaanse kolonisten op hun Manifest Destiny van het oosten naar het westen overstaken, waren ze nog steeds bezig met een zoektocht naar het Beloofde Land. Toen de Joden het land Israël kregen en de Palestijnen werden verdreven in 1948, waren de leiders in de Westerse landen die hiervoor verantwoordelijk waren nog bezig een verre plaats met het Beloofde Land te verbinden. Het laat zien dat we in de Westerse wereld een lange geschiedenis hebben van het verwarren van de kaart met het land zelf – een verwarring waarvan correctie verre van gemakkelijk is. Tot op de dag van vandaag realiseren we ons vaak nog niet dat het Beloofde Land potentieel bestaat in het land onder onze eigen voeten, dat wandelen door een bos niet automatisch betekent dat we ook het

bos in zijn gelopen, en dat dit alleen kan worden omgedraaid door een diepgaande verandering van bewustzijn, door een proces van ontwakingservaringen.

Het is interessant van de herinterpretatie van Jezus' ideeën over het Koninkrijk der Hemelen, die wordt aangeboden door het herontdekte Evangelie van Thomas, goed aansluit bij de herwaardering van de cultuur van inheemse volken van overal over de wereld, die zich sinds de 20^e eeuw steeds meer aan het voltrekken is. Zij hebben laten zien dat zij zich altijd diep verbonden en ingebed zijn blijven voelen in het Heilige Landschap. En als we kijken naar het Europese verleden, dan weten we dat onze Keltische voorouders zich er bewust van waren dat de scheiding tussen wereld waarin zij leefden en de Andere Wereld erg dun was. Voor hen was deze Andere Wereld niet alleen een hiernamaals dat ze zouden binnengaan als ze doodgingen, maar was deze altijd om hen heen aanwezig was en beïnvloedde en verrijkte hun aardse leven. Zij lijken iets te hebben geweten wat Jezus wist over het Koninkrijk der Hemelen. Met andere woorden, we zouden hebben hier te maken kunnen hebben met een universeel verloren gegaan inzicht, dat ooit onder overal bekend geweest kan zijn onder onze menselijke voorouders.

Maar is het echt voor altijd verloren gegaan? De aanwezigheid van het Paradijs of het Koninkrijk der Hemelen is dichterbij ons dan veel mensen zich misschien realiseren. In dit opzicht moet ik denken aan de mensen die door een bijna-dood ervaring zijn gegaan, waarover ik eerder heb gesproken, en ook aan de astronauten bij wie hun wereldeeld compleet is getransformeerd door hun ervaring in de ruimte. Hun verslagen bevatten belangrijke boodschappen voor de mensheid. Hoewel ze gewoonlijk niet vergeleken willen worden met profeten als Jezus, vertellen ze via hun boodschappen iets vergelijkbaars: dat het leven op de planet aarde veel wonderlijker is dan we vaak realiseren; dat het Aards Paradijs of de Hemel op Aarde nog steeds om ons heen aanwezig is, en dat we alleen onze zintuigen moeten openen om het te kunnen zien. Anita Moorjani en Eben Alexander, de schrijvers van wie ik de boeken over hun bijna-dood ervaring eerder heb vermeld, hebben niet alleen over die ervaring zelf geschreven, maar ook over hoe die hun ideeën grondig heeft veranderd over wie we zijn als mens en over de soort wereld waarin we leven – en over wat we kunnen

doen om de kwaliteit van ons leven te verbeteren. Moorjani heeft geschreven over het ervaren van de Hemel op Aarde, en over het belang van de kracht van empathie en van de empathen die deze kracht in sterke mate belichamen. Alexander heeft geschreven over het creëren van een mindful universum. Beiden geven workshops, retreats, en lezingen om hun veranderde wereldbeeld uit te leggen, en om zo'n veranderingsproces in anderen te initiëren of te ondersteunen.⁵⁵ Wat betreft het getransformeerde wereldbeeld als gevolg van een ruimte ervaring, heeft de astronaut Edgar Mitchell een erg interessant boek geschreven. Zijn visie weerspiegelt de ervaringen van veel andere astronauten. De kern daarvan was het feit dat ze weliswaar als astronauten de ruimte waren gestuurd om de ruimte te verkennen, maar dat hun aandacht op onweerstaanbare wijze werd teruggetrokken naar Moeder Aarde, alsof ze Haar voor de eerste keer zagen. En ze realiseerden zich diep dat we niet buiten Haar matrix kunnen leven; dat we volledig van Haar afhankelijk zijn en daarom Haar moeten liefhebben.⁵⁶ Het is erg interessant, denk ik, dat het veranderde wereldbeeld van de mensen die een bijna-dood ervaring hebben gehad, en de ruimte ervaring van de astronauten, die tot erg verschillende gebieden lijken te behoren, eigenlijk erg veel met elkaar gemeen hebben. Beide zijn zich gaan realiseren wat voor wonderlijke plek onze eigen planet is, werkelijk een Moeder Aarde, een groot organisme dat Heilig is en de naam van de oude Griekse Godin Gaia waardig is. In hun veranderde kijk is Zij een groot levend wezen dat in Haar krachtige en mysterieuze baarmoeder zorgt draagt voor een gigantische diversiteit aan kleinere levende wezens, die Ze geboren laat worden en verder laat groeien gedurende hun leven – door hen te voorzien van een overvloed aan giften om dit allemaal mogelijk te maken. Zowel de mensen die bijna-dood ervaringen hebben gehad als de astronauten zijn zich ervan bewust geworden, dat wij allemaal aan de Aarde toebehoren en dat de Aarde niet aan ons toebehoort. Kortom, voor hen voor is de Aarde een plek geworden waar ze zich volkomen *in thuis* zijn gaan voelen.

Maar gelukkig hoef je niet door een bijna-dood ervaring te zijn heengegaan en hoef je geen astronaut te zijn geweest die het privilege had om een reis door de ruimte te maken, om in contact te komen met het Aardse Paradijs of de Hemel op Aarde. In dit opzicht zijn er simple en

gemakkelijke manieren beschikbaar om de transformatie van ons bewustzijn te genereren. In de afgelopen decennia zijn we allemaal bewuster geworden van het openen van ons hart en onze geest, het brengen van meer rust en balans in ons leven door onze slaap proberen te verbeteren, door meditatie te beoefenen, of aardiger en behulpzamer zijn voor andere mensen. Maar naast het geven van meer aandacht aan onze innerlijke wereld en aan de mensenwereld, denk ik dat het tijd is om ook meer aandacht te geven aan de meer-dan-menselijke wereld. We kunnen gaan wandelen, het landschap om ons heen leren kennen, in aanraking komen met de subtiele veranderingen van perspectief, licht, enzovoorts. De Amerikaanse natuuronderzoeker en milieufilosoof John Muir heeft al meer dan honderd jaar geleden iets interessants en waardevols opgemerkt over wandelen: ‘Ik ging alleen wandelen, en besloot uiteindelijk om tot zonsondergang buiten te blijven, want naar buiten gaan, vond ik, was echt naar binnen gaan.’ Wanneer je ervaart dat naar buiten gaan echt betekent dat je een andere wereld binnengaat – als je erin slaagt jezelf nederig op te stellen, jezelf volledig deel te laten worden van de realiteit van de buitenwereld, je te laten omhelzen door de Moeder Aarde en je vertrouwen in Haar te stellen – dan heb je de (verloren) ingang tot het Aardse Paradijs of de Hemel of Aarde gevonden. Dan is de buitenwereld onderdeel van je binnenwereld geworden – en plek om je volkomen in thuis te voelen.

In dit verband moet ik vaak denken aan het verhaal dat de Ierse ‘moderne mysticus’ en filosoof John Moriarty heeft verteld over een wandeling die hij maakte met een Nederlandse professor door een Iers bos. Hij vertelde over een bepaalde wandeling dat zijn metgezel tijdens deze wandeling zijn notitieboekje vulde met namen van specifieke planten die hij tegenkwam. Toen ze eindelijk het bos uitkwamen, concludeerde Moriarty dat zijn Nederlandse metgezel ‘door het bos was gelopen, maar er op geen enkel moment in was gelopen. Met een ontwikkeld oog ontmoette hij zijn eigen kennis, maar hij ontmoette het bos niet.’ Ondanks het feit dat deze Nederlander zichzelf om ecologische en spirituele redenen als een boeddhist beschouwde, weigerde volgens Moriarty ‘zijn wonderbaarlijk open moderne geest’ hem nog steeds om binnen te komen.⁵⁷ Met andere woorden, hij had nog niet ontdekt, zoals John Muir had gedaan, dat naar buiten gaan ook echt naar binnen gaan kan zijn.

Misschien is niet iedereen zich bewust van het feit dat de paradijselijke ervaring, aangestuurd door een bewustzijnsverandering, altijd voor iedereen open en toegankelijk is gebleven. Stel je hiervoor simpelweg open, bijvoorbeeld, door lange wandelingen te gaan maken, bij voorkeur in de natuur; open je geest, en op een dieper niveau je hart, voor de kracht van het omringende landschap – en voel hoe je er nog steeds volledig in bent ingebed, een onlosmakelijk onderdeel ervan, voel je van nature nederig tussen zijn enorme aanwezigheid en hoe je zelfs geniet van je afhankelijkheid ervan. Voor dit soort ervaringen hoef je niet eens per se de stad uit, een park in de buurt kan soms al voldoende zijn. De zuurstof die de bomen, planten en plankton ons voor niets geven en ons in leven houden, is zelfs aanwezig op de 50^e verdieping van een wolkenkrabber, of diep in een tunnel of in een grot: vrijwel overal op de planeet is de de heilzame kracht van het natuurlijke wereld aanwezig.

Maar het is uiteraard waar dat de aanwezigheid van bomen en aarde overal om ons heen, van de oceaan, van prachtige heuvels, bergen, rivieren of van overweldigende uitzichten over een onbewoond landschap – dat al deze natuurlijke kenmerken helpen om de paradijselijke ervaring toegankelijker te maken en om deze verder te intensiveren. Als je overdag wandelt, ervaar dan de subtiele veranderingen van perspectief terwijl je je voortbeweegt, de voortdurende veranderingen in het weer, de wind, het licht, de geluiden, de geuren en de kleuren. Ervaar de veranderingen in je innerlijke landschap – en hoe je processen van ademen, zien, voelen, horen en ruiken de grenzen tussen het uiterlijke en innerlijke landschap overschrijden. En als je lang genoeg blijft lopen, ervaar dan het prachtige verduisteringsproces van de schemering. Geen enkel moment is hetzelfde. Het beroemde gezegde van de Griekse filosoof Heraclitus ‘je kunt niet twee keer in dezelfde rivier stappen’ is dan niet langer een louter interessant inzicht meer, maar wordt een ervaren realiteit. Wat dat betreft denk ik dat de mooie ervaringen die tussen geliefden ontstaan, hoe belangrijk en overweldigend die ook voor iemand kunnen zijn, daar ondergeschikt aan zijn.

De Amerikaanse onderzoekers Mary Clare en Gary Ferguson hebben er in hun boek *Full Ecology* op gewezen dat, vanwege het feit dat alles in de natuurlijke wereld met elkaar verbonden is, er tijd in doorbrengen direct de

kant van ons wezen zal doen herleven die zich diep verbonden voelt met de omringende wereld. Deze kant van ons resonanceert met de natuur. Onze *ecologische intelligentie* wordt gewekt, die ze als volgt beschrijven: ‘de intelligentie van rentmeesterschap, de intelligentie die verschijnt om een gids te zijn bij hoe je je relaties onderhoudt en zorgt voor alle dingen, levend en levenloos, menselijk en anderszins – *alle dingen*’ Ze voegen hieraan toe dat ‘je in je hoogste uitdrukking bent wanneer je gedachten en acties synchroon lopen met het web van het leven dat in en om je heen pulseert.’ Clare en Ferguson laten in hun boek zien dat de natuurlijke wereld niet alleen onze ecologische intelligentie wakker schudt, maar dat deze tegelijkertijd de andere kant van ons wezen reduceert, de kant die zich afgescheiden voelt van de omringende wereld.⁵⁸ Daarom zal naar buiten gaan voor wandelingen in de natuur, zeker als die een vaste gewoonte worden, op zich al bijdragen aan het herstel van de balans in onze dualistische natuur. Het is zelfs heilzaam voor onze relaties met andere mensen.

8 ‘Awe’ ervaren

Het gevoel ingebed te zijn in de omringende meer-dan-menselijke wereld manifesteert zich door ervaringen van *awe*. Awe ervaren betekent dat we voorbij gedachten en oordeel staan, volledig sprakeloos zijn en openstaan om de volheid van het leven te ontvangen zoals het is. (Het Engelse woord *awe* drukt het sprakeloze karakter van deze ervaringen mooier uit dan de Nederlandse vertaling *ontzag*.) Majestueuze landschappen verrassen ons, overweldigen ons door hun ongelooflijke schoonheid. Ze maken ons tegelijk nederig en klein, en heel groot en machtig, alsof de grenzen tussen ons en de omgeving voor even helemaal zijn verdwenen. De Amerikaanse psycholoog Dacher Keltner, die ik al eerder in dit artikel heb genoemd, heeft interessant onderzoek gedaan naar ervaringen van awe, en hij ontdekte dat ze een gevoel van dankbaarheid en ook altruïstische gevoelens bij ons opwekken. Volgens hem zijn ze van belang voor onze mentale en spirituele gezondheid en balans.⁵⁹ De Engelse journalist Lucy Jones, die in haar boek *Losing Eden* over het belang van de natuurlijke wereld in onze helingsprocessen heeft geschreven, verwijst ook naar Keltner’s onderzoek naar de transformerende kracht van awe ervaringen: ‘Awe (...) kan ons

wegschuiven van puur eigenbelang naar geïnteresseerd zijn in anderen. Het kan ons helpen om ons te binden en met elkaar om te gaan. Het kan het zelf uitschakelen, de dagelijkse beslommeringen, ons ertoe aanzetten om ons te concentreren op iets groters dat moeilijk is te begrijpen. (...) Awe is echt de handtekening van de aarde. We zijn het misschien vergeten, maar hoe kan het niet zo zijn?’⁶⁰

Het is belangrijk om te weten dat we niet altijd naar majestueuze landschappen hoeven af te reizen om awe te ervaren. We kunnen het ook op veel kleinere schaal ervaren, in de buurt van ons huis – door aandacht te besteden aan een bloemetje of insectje in de woonkamer of in de tuin, een klein onkruid dat door de stoep breekt – beseffend dat al deze fragiele levensvormen het bestaan van de matrix van Moeder Aarde impliceren, en zelfs het onmetelijke universum rond onze planeet. Alle planten en dieren, van klein tot groot, zouden er niet zijn zonder de aanwezigheid van de zwaartekracht, van zonlicht, de regelmatige regen, de cycli van de seizoenen en de grotere kosmische cycli. Ook de wolken in de lucht boven ons impliceren de hele context waarin ze door de lucht zweven – soms heel hoog, soms vrij laag, soms enkelvoudig, soms versmeltend met andere wolken, altijd in het proces van het veranderen van hun vorm.

Met betrekking tot het openen van je geest voor kleine gewone planten in de natuur en er met frisse ogen naar kijken, las de Nederlandse filosoof Matthijs Schouten in de documentaire *De natuurlijke mens* de volgende Haiku voor van de Japanse dichter Matsuo Basho (1644-1694) tijdens een openluchtclass:

Als je heel goed kijkt
Bloeit er een herderstasje,
onder het hek. ⁶¹

Schouten legde uit dat het Japanse teken voor de eerste zin moeilijk te vertalen is, omdat het de handeling van kijken vanuit het oogpunt van de herderstas wil uitdrukken. Volgens hem vestigt de Haiku onze aandacht op een klein, ogenschijnlijk onbeduidend plantje dat we vaak als vanzelfsprekend beschouwen; hij laat ons ernaar kijken zonder vooroordelen, met volledige openheid en aandacht. Daarna vroeg hij de

studenten om ergens de natuurlijke omgeving in te gaan en dit soort ervaringen een kwartier te oefenen. Daarna, toen de studenten weer bij elkaar waren, deden ze allemaal individueel verslag van hun ervaring. Het toonde aan dat aandacht schenken aan kleine levende wezens en het leven vanuit hun gezichtspunt in beeld brengen, een zeer goede manier is om de menselijke geest te openen voor het mysterie van het leven en om ervaringen van awe op te wekken. Verderop in dezelfde documentaire zien we dat Schouten *water* vertolkte in een toespraak die hij hield voor studenten van de Technische Universiteit Eindhoven. In feite hield water via zijn stem de toespraak en vertelde de studenten hoe onverschillig ze voor hem waren geweest en hoe slecht ze hem hadden behandeld door hem te vervuilen met al hun afval. Het was een prachtige illustratie van het feit dat door water een menselijke stem te geven, we ons veel meer bewust kunnen worden van ons eigen verkwistend, onecologisch gedrag. Wat dat betreft was Schouten vrij positief over de toekomst. Hij vertelde dat de manier waarop mensen naar de natuur kijken de afgelopen decennia enorm is veranderd en nog steeds verandert – in zijn ogen ten goede. Hij beschouwde dit als een zeer hoopgevend teken.

9 De kracht om te geven, te delen en te dienen

Zoals hierboven aangegeven, wekken awe ervaringen altruïstische gevoelens in ons op en wekken ze een gevoel van dankbaarheid in ons op. Met andere woorden, ze maken van ons betere, vriendelijkere, meer coöperatieve mensen. Ons volledig ingebed voelen in de omringende natuur, gaat gepaard met het ervaren van ons eigen levende lichaam – en al het andere dat tot ons komt in de vorm van voedsel, aandacht, hulp, vriendschap en liefde om het groeiproces gaande te houden – als waardevolle giften. Dit genereert een sterk gevoel om onze kracht en ons welzijn in dienst te stellen van andere mensen – en in bredere zin, om te zorgen voor de meer- dan-menselijke wereld. In deze staat van ons hart en onze geest weten we dat giften alleen giften kunnen blijven als ze blijven stromen. Dus voelen we ons gesterkt om terug te betalen door diensten te verlenen aan wie het nodig heeft, onze aandacht te geven, onze ideeën te delen, tijd, hulp, steun en liefde te geven aan andere mensen en de grotere wereld. En door dit in de praktijk te blijven brengen, gaan we ons steeds meer verbonden voelen met elkaar en met de wereld om ons heen.

Hier ligt onze hoop voor de toekomst – de weg om de mooiere wereld te creëren waarvan we allemaal weten dat die mogelijk is.

Leiden, januari 2022

Noten

¹ Brendan O'Donoghue (ed.), *A Moriarty Reader. Preparing for Early Spring*, The Lilliput Press, 2013, p. 361. Oorspronkelijk uit: *What the Curlew Said: Nostos Continued*, Lilliput Press, 2007.

² Dr. Irving Oyle, *The New American Medicine Show*, Unity Press, 1979, p. 64-65.

³ Charles Eisenstein, *The More Beautiful World Our Hearts Know is Possible*, North Atlantic Books, 2013.

⁴ Peter Kropotkin, *Mutual Aid. A Factor of Evolution*, New York University Press, 1972 (oorspronkelijk 1902).

⁵ David Abram, *The Spell of the Sensuous. Perception and Language in a More-Than-Human World*, Vintage Books, 1997.

⁶ J. van Baal, *Man's Quest for Partnership*, Van Gorcum, 1981.

⁷ Iain McGilchrist heeft op een interessante manier geschreven over het onderscheid tussen de linker- en rechterhersenhelft: Iain McGilchrist, *The MASTER and his EMISSARY. The Divided Brain and the Making of the Western World*, Yale University Press, 2010.

⁸ Charles Eisenstein, *The More Beautiful World Our Hearts Know is Possible*, North Atlantic Books, 2013.

⁹ Joseph Chilton Pearce, *Magical Child. Rediscovering Nature's Plan for our Children*, Bantam Books, 1980, p. 18, en verder.

¹⁰ Ik kwam dit interessante concept van Robert Kegan tegen in: Mary M. Clare and Gary Ferguson, *Full Ecology. Repairing Our Relationship with the Natural World*, Heyday 2021, p. 74-75.

¹¹ Bruce Lipton, *The Biology of Belief. Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles*, Mountain of Love/Elite Books, 2005.

¹² Taylor, Steve, *The Fall. The Insanity of The Ego in Human History and The Dawning of A New Era*, O Books, 2005.

¹³ Ik heb uitgebreider over de Patriarchale Verschuiving geschreven in mijn nog te verschijnen boek *Het hele verhaal. Het helen van ons gevoel van afscheiding*.

¹⁴ Je kan het nummer 'Death is Not the End', vinden op Bob Dylan's album 'Down in the Groove', uit 1988. Het staat op YouTube, en is uitgevoerd en opgenomen door veel andere artiesten, waaronder Gavin Friday, Nick Cave en the Waterboys.

¹⁵ Gary Ferguson, *Master Lessons of Nature. What nature teaches us about living well in the world*, Doubleday, 2019, p. 76.

¹⁶ Lance M. Foster, 'The Invisible Ecosystem: a Native American Perspective', in: Jack Hunter (ed.), *Greening the Paranormal. Exploring the Ecology of Extraordinary Experience*, August Press, 2019, p. 89-97.

- ¹⁷ Rupert Sheldrake, *Dogs That Know When Their Owners Are Coming Home. And Other Unexplained Powers of Animals*, Hutchinson, 1999.
- ¹⁸ Ross Heaven & Simon Buxton, *Darkness Visible. Awakening Spiritual Light through the Power of Darkness Meditation*, Destiny Books, 2005. Ik heb de Nederlandse vertaling gebruikt: *Duisternis belicht. Spiritueel ontwaken in de duisternis via Meditatie*, Ankh Hermes, 2007, p. 59-60.
- ¹⁹ Robert Wolff, *Original Wisdom. Stories of an Ancient Way of Knowing*, Inner Traditions, 2001; Ik heb de Nederlandse vertaling gebruikt: *Oude Wijsheid van Natuurvolken*, Ankh Hermes, 2003, p. 113.
- ²⁰ Laurens van der Post, *A Walk with a White Bushman*, Penguin, London 1988.
- ²¹ Laurens van der Post, *The Lost World of the Kalahari*, Penguin, 1958. Ik vond dit verhaal ook in: David R. Hamilton, *Why Woo-Woo Works. The Surprising Science Behind Meditation, Reiki, Crystals, and Other Alternative Practices*, Hay House, 2021, p. 199.
- ²² Victória Duda, 'Ancients Webs, Modern Webs, World Wide Webs', in: Jack Hunter (ed.), *Greening the Paranormal. Exploring the Ecology of Extraordinary Experience*, August Press, 2019, p. 139-149.
- ²³ Zie bijvoorbeeld: W. Y. Evan-Wentz, *The Fairy Faith in Celtic Countries*, Colin Smythe, 1988 (oorspronkelijk Oxford University Press 1911).
- ²⁴ Joseph Campbell (with Bill Moyers), *The Power of Myth*, Anchor, 1991.
- ²⁵ Joan Halifax, *The Fruitful Darkness. A Journey Through Buddhist Practice and Tribal Wisdom*, Grove Press, 1993, p. 104.
- ²⁶ Joan Halifax, *The Fruitful Darkness. A Journey Through Buddhist Practice and Tribal Wisdom*, Grove Press, 1993, p. 107-108.
- ²⁷ Joan Halifax, *The Fruitful Darkness. A Journey Through Buddhist Practice and Tribal Wisdom*, Grove Press, 1993, p. 154.
- ²⁸ Zie bijvoorbeeld: Richard Heinberg, *Memories and Visions of Paradise. Exploring the Universal Myth of a Lost Golden Age*, Quest Books, 1995; Geoffrey Ashe, *Dawn behind the Dawn. Searching for the Earthly Paradise*, Henry Holt and Company, 1992; Anita Moorjani, *What if This is Heaven? How I Released My Limiting Beliefs and Really Started Living*, Hay House, 2016.
- ²⁹ Laurens van der Post, *A Walk with a White Bushman*, Penguin Books, 1988, p. 30-31. Van der Post sprak nog over de mensheid in de hij-vorm, maar ik neem aan dat hij hiermee eigenlijk verweest naar zowel de man als de vrouw.
- ³⁰ Ik weet dat 'deuren' een relatief recente uitvinding zijn, maar volgens mij maken de termen *buitendeurs* en *binnendeurs* goed duidelijk naar welke verschillende werkelijkheden ze verwijzen.
- ³¹ Peter Nabokov, *Where the Lightning Strikes. The Lives of American Indian Sacred Places*, Viking Penquin, New York 2006, p. 108.
- ³² Marcel Mauss, *The Gift – the Form and Reason for Exchange in Archaic Societies*, Routledge, 1990 (originally. 1923/24); Lewis Hyde, *The Gift. Imagination and the Erotic Life of Property*, Vintage, 1999 (originally 1983); Aafke Komter (ed.), *The Gift. An Interdisciplinary Perspective*, Amsterdam University Press, 1996; Jacques Godbout (in collaboration with Alain Caillé), *The World of the Gift*, McGill-Queen's University Press, 1998; Genevieve Vaughan, *Homo Donans*, Anomaly Press, 2006; Charles Eisenstein, *Sacred Economics. Money, Gift, and Society in the Age of Transition*, Evolver Editions, 2011; Voordat Mauss de Westerse mens op grote schaal bewust maakte van het belang van gift geven, hadden andere onderzoekers al geschreven over dit fenomeen – bijvoorbeeld, Jean-Jacques Rousseau, Ralph Waldo Emerson, Bronislaw Malinowski en Peter Kropotkin. In de 18^e eeuw opende Rousseau de deur naar de gift door compassie al seen basiskwaliteit van de mens te onderkennen: Ton Lemaire, *Het Vertoog over de Ongelijkheid van Jean-Jacques Rousseau*.

Een inleiding in de cultuurfilosofie, Ambo boeken, Baarn 1976, p.63-64; Peter Kropotkin, *Mutual Aid. A factor of Evolution*, New York University Press, 1972 (oorspronkelijk 1902).

³³ Scilla Elworthy, *Power & Sex. A Book about Women*, Chrysalis Books, 2003; see also my blog *Male privilege and the abuse of power*: <https://leidenlawblog.nl/articles/male-privilege-and-the-abuse-of-power>.

³⁴ Brown, Brené, *Daring Greatly. How the Courage to be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent and Lead*, Penguin Life, 2015.

³⁵ Arthur Koestler, *De menselijke tweespalt*, Van Gorcum, 1981; David Lorimer, *Whole in One. The Near-death Experience and the Ethic of Interconnectedness*, Arkana, 1990.

³⁶ Rupert Sheldrake, *Dogs That Know When Their Owners Are Coming Home. And Other Unexplained Powers of Animals*, Hutchinson, 1999; Rupert Sheldrake, *The Sense of Being Stared at. And Other Aspects of the Extended Mind*, Harmony, 2003.

³⁷ De sterke reactie door deze wetenschapsfilosofen, Herman de Regt en Hans Dooremalen, op Pim van Lommel en zijn onderzoek kan je hier vinden: <https://www.trouw.nl/opinie/het-bewustzijn-leeft-helemaal-niet-voort-na-de-dood-bb25c6207/>; Meer dan tien jaar eerder, in 2008, hebben zij een boek geschreven waarin zij een heel hoofdstuk hebben gewijd aan het in diskrediet brengen van Van Lommel's onderzoek: Herman de Regt & Hans Dooremalen, *Wat een onzin! Wetenschap en het paranormale*, Boom, 2008. In de tussenliggende periode blijkt hun materialistische kijk op de wetenschap niet veranderd te zijn.

³⁸ Dacher Keltner, *The Power Paradox. How We Gain and Lose Influence*, Penguin, 2015.

³⁹ Joseph Campbell, *Occidental Mythology. The Masks of God*, Penguin, 1991.

⁴⁰ Anne Baring & Jules Cashford, *The Myth of the Goddess. Evolution of an Image*, Penguin, 1991, p. 171.

⁴¹ Steve Taylor, *Waking from Sleep. Why awakening experiences occur and how to make them permanent*, Hay House, 2010; Steve Taylor, *Out of the Darkness. From Turmoil to Transformation*, Hay House, 2011; Steve Taylor, *The Leap. The psychology of spiritual awakening*, Hay House, 2017; Steve Taylor, *Extraordinary Awakenings. When Trauma Leads to Transformation*, New World Library, 2021.

⁴² Albert Schweitzer is quoted in: Dr. Irving Oyle, *The New American Medicine Show*, Unity Press, 1979, p. 54.

⁴³ Zie bijvoorbeeld: Anita Moorjani, *Dying to be me. My Journey from Cancer, to Near Death, to True Healing*, Hay House, 2014; Eben Alexander, *Proof of Heaven. A Neurosurgeon's Journey into the Afterlife*, Simon & Schuster, 2013.

⁴⁴ Steve Taylor, *Extraordinary Awakenings. When Trauma Leads to Transformation*, New World Library, 2021.

⁴⁵ Clark Strand, *Waking up to the Dark. Ancient Wisdom for a Sleepless Age*, Spiegel & Grau/Random House, 2015. Ik heb de Nederlandse vertaling van dit boek gelezen: *Wakker zijn in de nacht. De spiritualiteit van slapeloosheid*, Ankh Hermes, 2019.

⁴⁶ Marjolijn van Heemstra, 'Waarom ik de nacht zo mis (en nodig heb)', *Trouw*, 23 oktober 2021, Tijdgeest, p. 6-9. Dit artikel kan online worden gelezen, onder de titel 'Aardedonkere nacht, waar ben je gebleven?' Zie ook haar website: www.marjoleijnvanheemstra.nl.

⁴⁷ Katharine May, *Wintering*, Penguin, 2020.

⁴⁸ Riane Eisler, *The Chalice and the Blade. Our History, Our Future*, Pandora, 1990 (vertaald in het Nederlands onder de titel *De kelk en het zwaard*); Riane Eisler, *The Power of Partnership. Seven Relationships That Will Change Your Life*, New World Library, Novato, 2002. Riane Eisler, *Tomorrow's Children, A Blueprint for Partnership Education in the 21st Century*, Westview, 2000.

⁴⁹ Joseph Chilton Pearce, *The Biology of Transcendence. A Blueprint of the Human Spirit*, Park Street Press, 2004; Joseph Chilton Pearce, *The Heart-Mind Matrix. How the Heart Can Teach the Mind New Ways to Think*, Inner Traditions, 2012.

- ⁵⁰ Carl Gustav Jung, *Memories, Dreams, Reflections*, Random House 1989, (oorspronkelijk gepubliceerd in 1961).
- ⁵¹ Mattheus 5: 42-45.
- ⁵² Het Evangelie van Thomas, stelling 113.
- ⁵³ Azra Bertrand, M.D. & Seren Bertrand, *Womb Awakening. Initiatory Wisdom for the Creatrix of All Life*, Bear & Company, 2017, p. 19.
- ⁵⁴ Johannes 3:3, Nieuwe Bijbelvertaling.
- ⁵⁵ Anita Moorjani, *What If This Is Heaven? How Our Cultural Myths Prevent Us From Experiencing Heaven On Earth*, Hay House, 2016; Anita Moorjani, *Sensitive is the New Strong. The Power of Empaths in an Increasingly Harsh World*, Yellow Kite, 2021; Eben Alexander – with Karen Newell, *Living in a Mindful Universe. A Neurosurgeon's Journey into the Heart of Consciousness*, Rodale Books, 2017.
- ⁵⁶ Edgar Mitchell, *The Way of the Explorer: An Apollo Astronaut's Journey Through the Material and Mystical Worlds*, G. Putnam & Sons, 1996.
- ⁵⁷ Brendan O'Donoghue (ed.), *A Moriarty Reader. Preparing for Early Spring*, The Lilliput Press, 2013, p. 382. Oorspronkelijk uit: *What the Curlew Said: Nostos Continued*, Lilliput Press, 2007.
- ⁵⁸ Mary M.Clare and Gary Ferguson, *Full Ecology. Repairing Our Relationship with the Natural World*, Heyday 2021, p. 26.
- ⁵⁹ Emma Stone, *The Emerging Science of Awe and Its Benefits. New research is exploring the vast potential awe holds for self and society*, Website Psychology Today, 2017: <https://www.psychologytoday.com/>.
- ⁶⁰ Lucy Jones, *Losing Eden. Why Our Minds Need the Wild*, Allen Lane, 2020, p. 79.
- ⁶¹ *De natuurlijke mens*, een documentaire van 'De Boeddhistische Blik', 2021.