

# Geworteld zijn in het donker

**Wim Bonis**

We worden allemaal naar het licht getrokken. De warmte en helderheid van de zomerzon prikkelt onze zintuigen. We genieten van de warmte op onze huid en de manier waarop het de omgeving opfleurt. We concentreren de meeste van onze activiteiten – of het nu werk of ontspanning betreft – overdag; en als de zon onder is, verlengen we onze dagelijkse bezigheden door wat licht aan te doen – op kantoor, op straat, in de bioscoop, in de concertzaal, op het speelveld of thuis.

Betoverd overdag door de kracht van het licht, vooral in de zomer, is het niet vreemd dat de meeste mensen zijn gaan geloven dat naar het licht gaan alles is waar we naar zouden moeten streven. Vanuit deze mentaliteit hebben we de neiging om de kou en het donker van de winter zoveel mogelijk te vermijden en ons best te doen om ons zo lang mogelijk bloot te stellen aan het licht en de warmte van de zomer: we gaan op vakantie naar nog warmere landen dan onze eigen land, met de belofte van wolkenloze blauwe luchten boven ons – om de zon op onze huid te voelen, om even af te koelen in de zee of oceaan, om te relaxen op een terrasje met een lekker drankje tussendoor. Dan willen we de zwaardere, treurige zorgen over geld, oorlogvoering, ziekte en dood vermijden – en ons zoveel mogelijk concentreren op de lichtere, vreugdevolle en plezierige kant van het leven; we willen zo min mogelijk tijd in eenzaamheid doorbrengen, in beslag worden genomen door zelfreflectie. In plaats daarvan streven we ernaar om zoveel mogelijk tijd door te brengen in het gezelschap van veel mensen, die even opgewekt zijn en duidelijk van het leven genieten.

Begrijpelijkerwijs begon men na twee jaar van lijden en beperking tijdens de coronacrisis hevig te verlangen naar een leven dat in wezen bestaat uit plezier maken. Maar was deze crisis, in samenhang met andere, nog grotere crises zoals klimaatverandering, niet een wereldwijde ontwakingservaring geweest voor iedereen, een mentale en spirituele transformatie die ieders hart weer opende voor een nieuwe manier van omgaan met het leven? Het leven is er natuurlijk om zoveel mogelijk van te

genieten. Het is niet nodig om onszelf te veranderen in ellendige levensontkenners, en voortdurend het gewicht van alle wereldproblemen op onze schouders te nemen.

Tijdens het proces hebben we ons echter misschien niet gerealiseerd dat we – door ons uitsluitend op de heldere, zonnige kant van het leven te concentreren – in de val zijn gelopen om het leven te vereenvoudigen door *het nemen van short-cuts* naar wat we het leukst vinden. En ik ben bang dat dit soort snelkoppelingen ons op de lange termijn niet zullen helpen. Deze levensbenadering lijkt aangenaam, plezierig en licht te zijn. Maar aangezien we ons beperken tot slechts de helft van de levenscyclus, is het indirect verantwoordelijk geweest voor veel individueel en collectief lijden, en op planetair niveau voor enorme schade aan ons ecosysteem. Het is de mentaliteit die al heel lang dominant is in de westerse wereld, hoe onbewust we er ook van zijn geweest. Maar nu in onze tijd zijn we ons geleidelijk meer bewust geworden van de beperking en de bijdrage ervan aan het creëren van schade aan zowel onze innerlijke als uiterlijke wereld. Om onze menselijke reis voort te zetten op deze ogenschijnlijk gemakkelijke weg, moeten we ons hart en onze geest afsluiten voor ervaringen die steeds meer mensen in onze tijd hebben – ontwakingservaringen die ons hart en onze geest openen en die ons opnieuw verbinden met onze wortels. Door de duistere kant van het leven bewust zoveel mogelijk te vermijden, vergroten we deze alleen maar tot steeds grotere, dreigendere proporties.

### **Een korte schets van de historische achtergrond**

Het onderdrukken van de duistere kant van het leven heeft een lange geschiedenis. We kunnen de oorsprong ervan herleiden tot de opkomst van dualistische wereldbeelden, duizenden jaren geleden, waarin het leven werd beschouwd als een zaak van krachten van het licht die strijden tegen de krachten van de duisternis, het absolute Goede tegen het absolute Kwaad. In de oude Perzische religie van het zoroastrisme werd de strijd van het licht tegen de duistere krachten uitgebeeld door de belangrijkste God Ahura Mazda die verwickeld was in een eeuwig gevecht tegen de dreigende kracht van Ahriman. Zoals door veel onderzoekers is opgemerkt, heeft dit een grote invloed gehad op de ideeën van de joods-christelijke traditie: de

dualistische strijd werd voortgezet in de vorm van de strijd tussen God en de Duivel.

Hoewel veel mensen in de westerse wereld zichzelf tegenwoordig niet meer religieus beschouwen en een seculier wereldbeeld hebben aangenomen, is de exclusieve focus op de lichte kant van het leven vaak prominent in hun leven gebleven. De eenzijdige focus op de lichte en warme kant van het leven en het vermijden van het donker en de kou kan verhullen dat het nog steeds deel uitmaakt van een dualistisch wereldbeeld. Het komt gemakkelijk aan de oppervlakte wanneer mensen worden geconfronteerd met de beperkingen van hun wereldbeeld en de daarmee samenhangende comfortabele levensstijl: wanneer duidelijk wordt dat hun ecologische voetafdruk enkele planeten nodig zal hebben om te kunnen voortbestaan en een einde zal maken aan de menselijke samenleving als die niet snel minder gaat worden. Het langdurig vermijden van het donker, en de dreiging dat er een eind gaat komen aan een comfortabele geprivilegieerde levensstijl, blazen nieuw leven in oude dualistische ideeën over een strijd tegen vijanden van vlees en bloed, die verantwoordelijk worden gehouden voor de crisis waar we in zitten.

### **Voor elke beklimming is er een afdaling**

Gelukkig hangt er al een tijdje verandering in de lucht. Zo besteedde Peter Cedrowen Taylor ruim 30 jaar geleden al aandacht aan dit onderwerp en wees hij erop dat de donkere kant was aan het terugkeren: in zijn artikel ‘Earth changes, ocean dawns’ uit 1991.<sup>1</sup> De waarheid is dat de donkere kant helemaal niet zo bedreigend is en dat we simpelweg niet kunnen ontsnappen aan het natuurlijke principe dat een beklimming altijd gepaard moet gaan met of zelfs moet worden voorafgegaan door een afdaling – en zelfs moet worden voorafgegaan door een afdaling om de beklimming mogelijk te maken. We moeten eerst *af dalen naar de ziel* voordat we kunnen *opstijgen naar de geest*, zoals de Amerikaanse psychotherapeut Thomas Moore het in verschillende van zijn boeken zo overtuigend heeft verwoord.<sup>2</sup>

We kunnen overal om ons heen zien dat elke plant naar het licht van de zon toe groeit, maar dat kunnen ze alleen omdat hun wortels voortdurend worden bewaterd, zodat ze zich ook breder en dieper kunnen uitzetten. We weten dit en soms is de bovenste laag van de wortels zichtbaar aan de oppervlakte, maar meestal zijn ze aan ons zicht onttrokken. Onder de

oppervlakte, via wortels en schimmelnetwerken, is het leven onlosmakelijk verweven met en verbonden met de hele omgeving. Omdat we vrij over de aarde kunnen lopen, lijkt het misschien alsof we dit verborgen netwerk van onderlinge verbondenheid met de omgeving niet bezitten. Maar dat hebben wij wel. We brengen allemaal de eerste negen maanden van ons leven in het relatieve donker van de baarmoeder van onze moeder. En we zijn geboren als open wezens – open voor de hele natuurlijke wereld om ons heen; we zijn er oorspronkelijk volledig in ingebed en ermee verbonden. Door de ontwikkeling van ons ego, dat ons gevoel van afscheiding genereerde en ons uitnodigde om ons ermee te identificeren, zijn we vergeten onze wortels te blijven bewateren en hebben we ze stilaan laten verschrompelen.

Maar deze wortels kunnen natuurlijk nooit helemaal afsterven, want dat zou ook het einde van ons leven betekenen. Gelukkig groeit het besef – midden in een cultuur van kortetermijndenken waarin egocentrische geesten verdwalen in allerlei dualistische worstelingen – dat we onze wortels moeten blijven bewateren, cultiveren en zelfs uitbreiden. Door dit te doen, herleven we niet alleen ons oorspronkelijke gevoel ingebed te zijn in de omringende natuurlijke wereld, maar kunnen we ons ook ontwikkelen tot hele personen en de weg openen naar een evenwichtiger leven – innerlijk, in een psychologische en spirituele zin, maar ook uiterlijk, in ecologische zin.

Deze cultivering en uitbreiding van onze wortels vindt plaats op verschillende gebieden: in het donker van ons onbewuste door de aanwezigheid te ervaren en te waarderen van het donker en van de magische wereld van onze dromen; door ons overdag open te stellen voor onze verborgen gevoelens, ook de minder aangename, die altijd aanwezig zijn onder het licht van de rede; door onszelf bloot te stellen aan de kou van de winter en er bewust van te zijn dat deze een waardevol en noodzakelijk contrast vormt voor het genieten van de warmte van de zomer; door je bewust te worden van de voortdurende aanwezigheid van de dood – inclusief de dood van onze denkpatronen, van onze individuele cellen en uiteindelijk van ons hele lichaam – tijdens de materiële manifestatie van ons aardse leven.

### **Geworteld in de aarde**

De Ierse filosoof John Moriarty heeft een aantal belangrijke dingen gezegd over geworteld zijn. Hij bracht enkele jaren door als docent aan een Canadese universiteit, maar besloot na een paar jaar ontslag te nemen en

terug te keren naar zijn geboorteland Ierland. Hij vestigde zich daar in Connemara, om als tuinman te werken en te schrijven over het leven – en in meer algemene zin over de mensheid, onze cultuur, onze beschaving, geschiedenis, mythologie en onze relatie met de natuurlijke wereld. Hij zei dat hij zich in instituties, zoals de universiteit waar hij werkte, als een potplant voelde, die de groei van de wortels had beperkt tot de grootte van de pot. Zijn terugkeer naar Ierland en zijn vestiging in Connemara voelde voor hem alsof hij een plant was die naar buiten werd gebracht en weer in de grond werd gezet, zonder enige beperking; en dat zijn wortels zich sindsdien dieper en wijder konden verspreiden, om zijn verdere groei mogelijk te maken. Hij was naar het westen van Ierland gekomen om de ervaring en de ontwikkeling van zijn ‘bush soul’ te verdiepen.<sup>3</sup> Deze spirituele ontwikkeling en zijn reflecties op de toestand van de westerse wereld en haar instellingen werden een centraal thema in zijn filosofie.

Tijdens de coronacrisis had ik een ervaring met een bonsaiboompje dat gerelateerd is aan het verhaal van Moriarty. Ik had dit bonsaiboompje achtergelaten op het kantoor waar ik vroeger werkte, en op een dag lukte het me om een bezoekje te brengen aan het verlaten kantoor. Het boompje had tijdens mijn afwezigheid wel regelmatig wat water gekregen (zo werd mij verteld), maar het zag er toch erg droog uit en had al zijn bladeren verloren. Ik nam hem daarom mee naar huis. Nadat ik hem een tijdje veel water had gegeven, was ik blij dat geleidelijk aan de groene blaadjes weer terug begonnen te komen.

Door reisbeperkingen om verspreiding van het virus tegen te gaan, was iedereen in deze periode min of meer gedwongen veel tijd thuis en in de buurt door te brengen. Heel vaak ging ik wandelen in een parkje aan het einde van onze straat. Op een gegeven moment werd ik in vervoering gebracht door de aanwezigheid van de grote bomen in het park. Ik bekeek ze alsof ik ze voor het eerst zag. Kennelijk was ik er voor de coronacrisis langs gelopen zonder er echt veel aandacht aan te besteden. Nu keek ik naar hun stammen, de patronen op de schors, de takken, de bladeren, de enorme afmetingen ervan, die boven me uittorenden. Ze waren zo ongelooflijk groot in vergelijking met mijn bonsaiboompje thuis. Ik zorgde voor de bonsaiboom, maar deze grote bomen in het park, samen met alle bomen op Moeder Aarde, zorgden voor mij – zorgden in feite voor ons allemaal,

voortdurend bezig om zoveel mogelijk CO<sub>2</sub> te verwerken, deze om te zetten in zuurstof voor om ons te laten ademen, om ons in leven te houden – en bovendien geven ze ons ook een verkoelende schaduw in de zomer en bescherming tegen wind en regen.

In feite is de relatie tussen elkaar – hoe klein of groot ons lichaam ook is – altijd wederzijds, een van wederzijdse zorg. Wat zijn we zonder elkaar? De ogenschijnlijke onbetekenende daad van het mee naar huis nemen van de kleine bonsaiboom heeft meer bewust gemaakt van onze wederkerige relatie met de omringende natuurlijke wereld. Ik kwam tot het besef – en ik heb begrepen dat ik niet de enige ben geweest – dat we misschien allemaal te snel door het leven hadden gerend, zonder al te veel aandacht te schenken aan alle details van het leven in onze directe omgeving. Het belang van die verbondenheid met de natuur ben ik sindsdien niet meer kwijtgeraakt. Het heeft me doen realiseren dat we dus niet altijd hoeven af te reizen naar een plek ver weg, om onszelf te confronteren met ongerepte wildernis. We kunnen gewoon thuisblijven, onze geest zoveel mogelijk openen en met een nieuw blik kijken naar die plek die we ‘thuis’ hebben genoemd.

Een bonsaiboompje is natuurlijk ook een potplant. Het blijft klein omdat de wortels niet kunnen uitzetten. Het lijkt erop dat door hem weer buiten in de grond te planten, hij weer uitgroeit tot een hele grote boom – de boom die hij in potentie altijd al was. Het is goed om te blijven beseffen dat alle kleine plantjes die we in huis hebben in potentie grote kunnen zijn. Het is fijn dat we delen van de natuur uit de buitenwereld naar de binnenwereld kunnen halen. Maar niet alleen de grootte van planten en bomen werd verkleind door ze in beperkende potten te zetten. We houden ze in ons huis als afzonderlijke individuen. Buiten verweven de wortels van planten en bomen zich samen met de draden van de wortels en schimmels tot een groot onderling verbonden systeem dat alle planten en bomen omvat. Het maakt ze tot een onlosmakelijk onderdeel van een ecosysteem – een park, een bos of een woud

Veelbetekenend is het feit dat de planten en bomen in het park, bos of woud onder het aardoppervlak, in het donker van de bodem, met elkaar verbonden zijn. Het weerspiegelt de onderling verbonden kant van onze eigen dubbele natuur die zich onder de oppervlakte van ons egocentrische bewustzijn bevindt – of we daar bewust van zijn of niet. Interessant, en

misschien nog belangrijker, is dat verschillende soorten bomen heel goed samen kunnen wortelen in één park, bos of woud, ruimte laten voor elkaars groeiproces en informatie met elkaar uitwisselen via hun netwerk van wortels en schimmels. Evenzo worden wij mensen geboren om diversiteit te koesteren, om inclusief te zijn, om ruimte te laten voor mensen met verschillende culturele achtergronden en hen psychologisch en spiritueel te laten groeien – en daardoor hun bijdrage te kunnen leveren aan onze cultuur en samenleving als geheel. Het populaire principe van Diversiteit en Inclusie is dus ontleend aan de natuurlijke wereld.

Een ander belangrijk feit waar de planten en bomen ons bewust kunnen maken, is dat om diep in de grond te kunnen wortelen en tot volwassenheid te groeien, het niet nodig is om op de plaats te zijn waar we geboren zijn. Om diep te kunnen wortelen, heb je eigenlijk alleen maar zonneschijn, regen, voldoende vruchtbare grond nodig – geen beperkingen van een pot – en dit kan overal op de planeet gebeuren. Enerzijds zijn mensen die op een bepaalde plek zijn geboren, er misschien nooit in geslaagd om er diep in te wortelen en volwassen te worden. Ze kunnen het gevoel hebben dat ze zich vervreemd zijn gaan voelen in hun eigen land of regio. Aan de andere kant zijn er mensen die van ver zijn gekomen, met een totaal andere culturele achtergrond, die het gelukt is om zich diep in de ‘vreemde’ grond te wortelen en er een echt nieuw thuis van hebben kunnen maken.

Het gevoel van geworteld zijn in de aarde komt ook tot uiting in de overgeleverde folklore over het geboorteprocess. In veel landen was men er – op sommige plaatsen tot ver in de 20e eeuw – van overtuigd dat de mens letterlijk eerst uit de aarde werd geboren, voordat hij uit zijn menselijke moeder werd geboren. De Franse historicus Jacques Gélis zegt er het volgende over: 'In Estland en Rusland dacht men dat de mens 'uit de aarde' werd geboren, en in Midden-Europa kwamen ze uit de diepte, de putten en de poelen, de grotten en de rotsspleten. Of ook uit bomen en struiken. In de vorm van legendes of metaforen leeft het geloof in de aardse oorsprong van kinderen nog steeds in Duitsland, in de Vogezen en in het Zwitserse Wallis.'<sup>4</sup> Volgens godsdiensthistoricus Mircea Eliade is het geloof, dat de mens uit de aarde wordt geboren, universeel geweest. Om geboren te worden moesten de baby's zich een tijdje verstoppen in grotten, heidevelden of putten. Daar leidden ze een soort embryonaal leven in de baarmoeder van

Moeder Aarde, voordat ze door hun menselijke moeder ter wereld werden gebracht.<sup>5</sup> Ik denk dat onze vervreemding van de leefomgeving, en daardoor ook van elkaar, alles te maken heeft met ons verloren besef dat we allemaal in de eerste plaats aardse wezens zijn.

### **Geworteld in de nacht**

Door de opkomst van de dieptepsychologie zijn we ons opnieuw bewust geworden van de betekenis van de nacht. Onze prehistorische voorouders zijn zich altijd bewust geweest van het belang van de nacht en hebben er de nadruk op gelegd. Hun rituelen en vieringen waren vaak gericht op de nacht. In hun buitendeurse spiritualiteit werd de locatie van hun Heilige plaatsen bepaald door het omringende landschap, en dit omvatte voor een groot deel ook de overkoepelende nachtelijke hemel, met daarin de steeds veranderende standen van de maan en de sterren. Pas toen we geleidelijk overgingen op de verschillende binnendeurse religies, op het ervaren van het Heilige in door mensen gemaakte gebouwen, begonnen we de omringende natuurlijke wereld uit het oog te verliezen en ervan af te keren, en daarmee ook van de enorme uitgestrektheid van de nachtelijke hemel. Dieptepsychologen als Freud concentreerden zich op het donker van het onderdrukte onbewuste in onszelf, en na hem breidde Jung het terrein uit naar het collectieve onderbewustzijn en de archetypen. Meer recent nog deed James Hillman een poging om de psychologie weer naar buiten te brengen, weg van de spreekkamer. Primatologen zoals Jane Goodall en Frans de Waal hebben aangetoond dat psychologie niet beperkt is tot de menselijke wereld, en dat dieren psyches en gevoelens hebben zoals wij.

Wildernisonderzoekers en schrijvers als Bill Plotkin in Amerika en Martin Shaw in Engeland benadrukken hoe belangrijk het is om onszelf regelmatig te confronteren met de omringende natuur voor onze psychologische en spirituele ontwikkeling.<sup>6</sup> Ze hebben zelf het goede voorbeeld gegeven door veel tijd in de wildernis door te brengen en organiseren regelmatig outdoor workshops om hun visie te delen met andere mensen. De Amerikaanse voormalige boeddhistische en spirituele onderzoeker Clarke Strand vertelt ons dat we wakker moeten worden in het donker van de nacht. Hij heeft betoogd dat wakker zijn in het holst van de nacht deel uitmaakte van ons normale slaappatroon in de pre-industriële



wereld. Hij heeft erop gewezen dat we zijn vergeten hoe belangrijk deze wakkere staat in de nacht is geweest voor de menselijke ontwikkeling in de premoderne wereld. In deze staat kregen mensen bewuste ervaringen, en zelfs visioenen, die heel anders waren dan hun bewuste ervaringen gedurende de dag en die verantwoordelijk kunnen zijn geweest voor mythisch geïnspireerde opvattingen en verhalen.<sup>7</sup> De Nederlandse theatermaker en onderzoeker Marjolijn van Heemstra heeft betoogd dat het belangrijk is om te beseffen dat we altijd deel uitmaken van een grote omringende kosmos, ook als we in een stad wonen.<sup>8</sup> Ze (her)ontdekte de aanwezigheid van de nachtelijke stilte in de buurt van haar woonplaats Amsterdam en organiseert nachtelijke wandeltochten om deze ervaring met andere mensen te delen.

Meestal is de nacht de periode waarin we enige tijd slapen, en tijdens die slaap hebben we de neiging om te dromen. Volgens James Hillman is het belangrijk dat we toestaan dat dromen de nachtelijke fenomenen blijven die ze oorspronkelijk zijn, omdat ze veel van hun betekenis verliezen wanneer we ze vertalen naar ons wakkere dagbewustzijn door middel van droominterpretatie.<sup>9</sup> Hoewel de dieptepsychologie ons weer bewust heeft gemaakt van het belang van onze dromen, maakt ze nog steeds deel uit van een moderne cultuur waarin de focus nog sterk ligt op de wereld van overdag, op het licht van de rede, op geschreven taal en een lineaire, historisch wereldbeeld. Dromen behoren tot een mythologische, cyclische wereld waarin communicatie voornamelijk via beelden verloopt. In eerdere culturen die nog erkenden dat hun culturele ontwikkeling in de nacht geworteld was, erkenden ze evenzeer het belang van hun dromen en hun boodschappen, en stonden ze toe om de loop van hun leven te wijden. Zoals bekend, heeft Jung ooit heeft vastgesteld: mythen zijn collectieve dromen en dromen zijn individuele mythen.

### **Geworteld in de kou**

Natuurlijk worden we niet alleen dagelijks, maar ook jaarlijks met het donker geconfronteerd. De winter is de tijd van het jaar waarin de donkere perioden het langste zijn. Hoezeer we de zomer ook aangener en plezieriger vinden door de warmte, toch blijven we geworteld in de koudere periode van de winter. Hoewel het een rustigere periode lijkt, met niet al te

veel dingen die gebeuren, is er in feite ontzettend veel gaande in die periode. Het is de tijd waarin het leven onder de oppervlakte van de aarde, verborgen voor onze zintuigen, zichzelf vernieuwt. Voor ons mensen is het de tijd van terugtrekken en zelfreflectie. Als de zomer de ideale tijd is voor extraverte levensuitingen, is de winter de ideale tijd voor introverte levensuitingen. Geen wonder dat mensen in onze extraverte cultuur over het algemeen de voorkeur geven aan de zomer en vaak letterlijk een hekel hebben aan de winter, omdat het hen confronteert met hun andere kant, de onontwikkelde introverte kant, van hun wezen. Voor hen is het moeilijk te geloven dat de introverte uitingen van het leven een noodzakelijke basis vormen om psychologisch en spiritueel te kunnen rijpen – en daardoor de diepte van het leven ten volle te kunnen ervaren.

Gelukkig zien we in onze tijd dat het belang van de wintertijd stilaan weer wordt erkend en onlosmakelijk verbonden is met onze innerlijke duisternis. In 2020 heeft de Engelse schrijfster Katherine May er bijvoorbeeld een prachtig boek over geschreven, getiteld *Wintering*. Ze heeft laten zien dat het openstaan voor de donkere en koude seizoenen van het jaar goed samengaat met het openen van onze geest voor voor de innerlijke verwondingen die we hebben opgelopen tijdens ons leven en daardoor in staat worden gesteld om deze alsnog te kunnen helen.<sup>10</sup>

Hoewel de winterperiode niet alleen veel donkerder, maar meestal ook veel kouder is dan de zomer, is deze nauw verbonden met de warmte van de vrouwelijke baarmoeder. In deze baarmoeder vinden alle levensvormen niet alleen de tijd en ruimte, de energie en veiligheid, om geboren te worden, maar ook om herboren te worden – na een helingsproces te hebben doorlopen.

### **Geworteld in de dood**

Nauw verbonden met ons geworteld-zijn in de aarde, in de nacht en in de winter, is het feit dat ons leven geworteld is in de dood. De grond onder onze voeten is de aanwezigheid van voorgaande levens van planten, dieren en mensen die zijn gestorven en getransformeerd door bacteriën, micro-organismen en insecten – om daarmee de bovenste laag grond op onze planeet te creëren, die voortdurend, direct en indirect, alle organismen voedt die nu toevallig leven. Dat betekent natuurlijk dat de grond onder onze

voeten – tenminste, als die vruchtbaar is – helemaal niet dood is, maar juist springlevend. Het is alleen het leven dat is gestorven, afgebroken en getransformeerd tot zijn basis – klaar om alle nieuw geboren, grotere levende wezens te voeden.

In vroegere culturen was er een wijdverbreid geloof in wedergeboorte, en in de natuur om ons heen kunnen we zien dat de natuur voortdurend de seizoensgebonden cycli van leven, dood en wedergeboorte doorloopt. Elke nacht als we ons overgeven aan slaap en dromen, geven we ons over aan ‘een kleine dood’ en worden we 's ochtends herboren als we weer wakker worden. Door te beseffen dat we noodzakelijkerwijs elke dag en nacht door deze cyclus gaan, zouden we ook kunnen gaan beseffen dat we voortdurend moeten sterven om ons leven ten volle te kunnen leven.

Mensen die zogenaemde bijna-doodervaringen hebben meegemaakt, zijn zich vaak veel meer bewust geworden van het feit dat hun leven, en het leven in het algemeen, diep geworteld is in de dood. Door dat besef verliezen ze vaak volledige hun angst voor de dood, en krijgen ze inspiratie om de rest van hun aardse leven vollediger, authentieker te gaan leven. Zo'n bijna-doodervaring zelf aan den lijve ondervinden is natuurlijk het mooiste, maar deze ervaringen zijn niet bewust te plannen. Ze gebeuren gewoon onverwachts. Maar gelukkig is er de afgelopen decennia veel over geschreven – zowel studies naar het fenomeen als individuele verslagen van de ervaringen zelf. Het lezen ervan kan ons ook helpen om ons meer bewust te worden van het belang van geworteld zijn in de dood.<sup>11</sup>

### **Geworteld in gevoel**

De Nederlandse primatoloog Frans de Waal heeft betoogd dat exclusieve nadruk op het licht van de rede, zoals nog steeds gebeurt in de wereld van de academische wetenschap, slechts de helft van het verhaal vertelt. Volgens hem worden onze rationele gedachten altijd getriggerd door onderliggende gevoelens en emoties.<sup>12</sup> Amerikaanse schrijfster Susan Cain heeft ook het belang van onze gevoelens benadrukt, in het bijzonder van verdriet en verlangen. In haar boek *Bittersweet* laat ze zien dat deze gevoelens van verdriet en verlangen in veel liedjes tot uiting zijn gekomen. Ze drukken de pijn uit van de afscheiding die we ervaren sinds de dag dat we werden geboren, de vage noties van een verloren paradijs dat bij ons is

gebleven, en het idee dat het creëren van een mooiere wereld nog steeds mogelijk is. Ze drukken het droevige gevoel uit dat onze dagelijkse wereld slechts dun afgescheiden is van die verborgen meer magische andere wereld – waarvan we weten dat die echt is, maar alleen net buiten bereik is. Maar dit weerhoudt ons er niet van om te zoeken, en er zo nu en dan een glimp van op te vangen, wanneer we in een relatie worden getrokken; wanneer we worden geconfronteerd met overweldigende landschappen; wanneer we een diepe andere kant van onszelf herkennen die vaak onder de oppervlakte verborgen blijft in een kunstwerk of in een lied. Cains argument is dat we dit soort gevoeligheden moeten erkennen en niet moeten onderdrukken. Als we ze onderdrukken, komen deze gevoelens toch naar buiten, op een minder aantrekkelijke manier, als woede of geweld. Misschien kunnen de verschillende soorten misdaad worden gezien als een resultaat van de ontkenning van de gevoelens van verdriet, van het ervaren van de pijn van afscheiding, en door ongeduld die een shortcut willen nemen naar deze wonderbaarlijkere, andere wereld, en daardoor veel lijden veroorzaken en schade: bij andere mensen en in de natuurlijke omgeving.<sup>13</sup>

Als we erkennen dat gevoelens en emoties de kern vormen van al ons rationele denken, zoals Frans de Waal zegt dat al het geval is in de dierenwereld, voorkomen we dat onze gevoelens negatief worden in uitwassen van agressie, woede en geweld. Met andere woorden, we helpen een evenwichtiger en vriendelijkere menselijke wereld te creëren.

### **Geworteld in de prehistorie**

Nauw verbonden met het geworteld zijn in de aarde is het geworteld zijn in de prehistorie. Niet alleen uit de eerder genoemde folklore kunnen we leren hoe belangrijk het is om in de aarde geworteld te zijn, de archeologische overblijfselen uit het paleolithicum en het neolithicum en de verbanden daarvan met de opvattingen en architectuur uit de latere historische perioden helpen om er wat extra ‘body’ aan te geven .

De ontwikkeling van de westerse beschaving – vanaf de oude Soemerische cultuur, via de Griekse en Romeinse cultuur en de middeleeuwen tot in de huidige moderne tijd – is er een geweest waarin we ons steeds meer hebben afgescheiden van de natuurlijke wereld. De Sumerische cultuur vertegenwoordigde geen begin – zoals het nog steeds

conventioneel wordt beschouwd – maar een verschuiving naar een culturele ontwikkeling die was gebaseerd op een gevoel van afscheiding van de natuurlijke wereld. Volgens de Engelse psycholoog Steve Taylor werden we zo'n 6000 jaar geleden collectief geconfronteerd met een *ego explosie* die in die periode de opkomst van ons afgescheiden zelf, van ons gevoel van afscheiding, heeft getriggerd.<sup>14</sup> Volgens de Amerikaanse cultuurfilosoof Charles Eisenstein moet de opkomst van de westerse cultuur worden gekwalificeerd als *the Story of Separation*, het verhaal van afscheiding.<sup>15</sup> Het is ook geen toeval dat diezelfde culturele ontwikkeling ook een verschuiving is geweest naar het patriarchaat, een verschuiving naar een *dominator culture* (in de woorden van de Oostenrijks-Amerikaanse onderzoekster Riane Eisler) – een verschuiving naar een cultuur waarin mannen en zogenaemde mannelijke principes gingen overheersen en vorm gingen geven aan de inrichting van de menselijke samenlevingen.<sup>16</sup>

Maar voorafgaand aan de opkomst van de westerse beschaving, en haar verschuiving naar het patriarchaat en een collectief gevoel van afscheiding, is er een lange periode van prehistorie geweest waarin mensen over het algemeen hun leven ervoeren als volledig ingebed in de matrix of baarmoeder van de omringende natuurlijke wereld – waardoor ze een diep gevoel hadden van toebehoren aan het landschap, van onlosmakelijke verbondenheid met de plek waarin hun dagelijks leven zich afspeelde. In de paleolithische periode drukten onze verre voorouders hun gevoel van geworteld zijn in de aarde uit in hun ritueel beschilderde grotten, die als de baarmoeder van Moeder Aarde werden beschouwd, en later in de neolithische periode werd deze culturele uitdrukking voortgezet in de bouw van kunstmatige, baarmoederachtige heuvels en megalithische structuren, en nog later kreeg deze mythische conceptie uitdrukking in de architectuur van de kathedralen. Dit is het bewijs dat ons gevoel dat we in de aarde geworteld zijn en dat we allemaal spiritueel geboren zijn uit een aardse baarmoeder, heel ver teruggaat. Het voortzetten van dit idee, dat nog terug te vinden was in de eerdergenoemde folklore, bevestigt dat het diep verbonden is met wat het betekent om mens te zijn.

## **Ontwaken uit een ego slaap**

Het gevoel van afscheiding dat de opkomst van de westerse beschaving vanaf het allereerste begin heeft begeleid, dat zoals hierboven is betoogd in feite een verschuiving was van een eerdere menselijke prehistorische cultuur, is in onze tijd kritiek geworden. Het is in feite de kern van de spirituele crisis waarmee we vandaag worden geconfronteerd. We moeten dringend opnieuw verbinding maken met ons verloren gevoel dat we geworteld zijn in het donker. Geestelijk wordt deze herverbinding ervaren als een ervaring van ontwaken – van ontwaken uit ons egocentrische gevoel van afscheiding.

Hoewel we elke dag het proces van wakker worden doormaken, betekent dit niet dat dit alles is wat wakker zijn inhoudt. In dit verband heeft Steve Taylor uitgebreid geschreven over intensere *awakening experiences*, ontwakingservaringen, die zich gedurende de dag in ons leven kunnen manifesteren en ons gevoel van wakker zijn vergroten. Dit zijn meestal tijdelijke veranderingen in de manier waarop we de werkelijkheid van binnen en van buiten ervaren, wat uiteindelijk zou kunnen resulteren in een permanente staat van *wakefulness*, waakzaamheid.<sup>17</sup> In de context van het thema van dit artikel kunnen we zeggen dat hoe meer we ons geworteld voelen in het donker, of dat nu betreft geworteld zijn in de nacht, in de kou van de winter, in de dood of in gevoelens – en we dit donker als een essentieel onderdeel gaan beschouwen van onze ervaren realiteit, zelfs de basis ervan – hoe groter de kans dat we dit soort ontwakingservaringen zullen krijgen.

Spiritualiteit wordt nog steeds vaak geassocieerd met wollig zijn, met het hoofd in de wolken leven, maar dat is een spiritualiteit die gebaseerd is op een dualisme van lichaam en geest, van geest en materie. Het soort spiritualiteit dat hier bij betrokken is, zorgt ervoor dat we ons meer geaard voelen – veel meer geaard dan het leven ervaren door onze ego-identiteit, wat ons in feite een algeheel gevoel van afscheiding geeft, van afgesneden te zijn van de natuurlijke wereld. Hoe meer we durven te wortelen in het donker, om ons volledig durven open te stellen voor de heelheid van het leven, hoe meer we onze geest open kunnen stellen om dit soort spirituele diepte te kunnen ervaren, terwijl we deelnemen aan de activiteiten van het dagelijks leven. Het is een spiritualiteit die nauw verbonden is met het

gevoel van ingebed te zijn in de omringende natuur, in het lichaam van het landschap, en daardoor ook in ons eigen lichaam.

In dit verband heeft de ‘herbalist, artist, activist and writer’ Vanessa Chakour in haar prachtige boek *Awakening Artemis* erop gewezen dat in de huidige spiritualiteit de nadruk nog steeds op het licht lijkt te liggen, terwijl veel oude tradities ‘ontspringen uit het vruchtbare donker’ en zowel licht als donker op een gebalanceerde manier waarderen die ‘in lijn is met de ware krachten van de natuur’.<sup>18</sup> In het mysterie van dit vruchtbare donker beginnen ‘groei, heling en transformatie’. Volgens haar is ‘het donker ontvankelijk, vrouwelijk’ en bevindt het zich zowel in de baarmoeder als ‘onder onze voeten in het lichaam van Moeder Aarde’.<sup>19</sup> Interessant is dat ze het in verband brengt met ‘oude en hedendaagse godin-gecentreerde tradities’, waarin ‘mensen de kracht van het donker aanboren door in grotten naar binnen te gaan, de baarmoeders van de Aarde’.<sup>20</sup> Volgens haar moeten we deze vrouwelijke kracht opnieuw opladen, die zich niet alleen manifesteert in vrouwen of zelfs in mensen, maar ‘aanwezig is in alle soorten en genders’.<sup>21</sup>

### **Op weg naar een staat van gebalanceerde dualiteit**

Losgekoppeld zijn van geworteld zijn in het donker weerspiegelt een staat van *ongebalanceerd dualisme*. Ons leven ervaren als een permanent geworteld zijn in het donker weerspiegelt een staat van *gebalanceerde dualiteit*. Het betekent dat we ons te midden van de warmte en het licht van de zomer bewust zijn dat we worden geboren en herboren door geworteld te zijn in de kou en het donker van de winter. En betekent dat we te midden van de kou en het donker van de winter iets helends en groeiends om ons heen, en in ons, voelen dat de noodzakelijke basis vormt voor alles wat geboren en hergeboren wordt in het licht en de warmte van de zomer. Het betekent ook dat we ons er overdag van bewust zijn dat al het leven in de dag niet volledig kan bloeien zonder de rust en het helingsproces van de voorgaande nacht. Enzovoort.

Deze staat van gebalanceerde dualiteit, die natuurlijk nooit statisch is maar altijd door cycli van verandering gaat, wordt prachtig uitgedrukt door het oude taoïstische symbool van Yin en Yang. Hoewel in het bekende symbool de donkere en lichte delen dezelfde vorm hebben en evenveel ruimte

innemen, zijn het niet echt vergelijkbare of gelijke maar eerder gelijkwaardige krachten. In een evenwichtige staat ligt de nadruk op de Yin. In dit opzicht is het geen toeval dat Yin altijd als eerste wordt genoemd: we hebben het over een Yin-Yang-symbool. Wanneer we de nadruk verleggen naar Yang, betekent dit meteen een onderschikking van Yin, het creëren van een ongebalanceerd dualisme. Dat is de realiteit die we hebben zien manifesteren gedurende de millennia van ontwikkeling van de westerse beschaving. De westerse wereld heeft haar best gedaan om niet geconfronteerd te worden met het donker in haar verschillende vormen, maar heeft het daardoor tot een bedreigend element gemaakt.

### **De overgang van lineaire naar cyclische groei en contextvergroting**

Ons gevoel van afscheiding en de shortcuts die we vanuit die mindset nemen om rechtstreeks naar het licht te gaan en het donker zoveel mogelijk te vermijden, is naar mijn mening nauw verbonden met ons idee van lineaire, mechanistische groei. Dit idee van voortdurende lineaire groei staat nog steeds centraal in ons economisch denken. Opnieuw verbinding maken met geworteld zijn in het donker, betekent ook een herontdekking van á veel oudere vorm van groei: organische, cyclische groei. Dit soort groei manifesteert zich in alle levensvormen, ook in onszelf. Het groeiproces van bomen laat ons goed zien wat organische cyclische groei inhoudt.

Door ons gevoel van afscheiding zijn we eraan gewend geraakt ons wereldbeeld te beperken tot het reilen en zeilen van ons menselijk leven. Ons leven ervaren als geworteld in het donker betekent ook dat we onze context uitbreiden naar de meer-dan-menselijke wereld (in de woorden van David Abram): de cyclische natuurlijke wereld waarin onze menselijke wereld altijd volledig ingebed is.<sup>22</sup> Als we ons meer bewust worden van het feit dat we in het donker geworteld zijn, betekent dit niet alleen dat we ons meer thuis gaan voelen in de lokale omgeving of het landschap waar we toevallig ons dagelijks leven leiden. Tegelijkertijd, op een grotere schaal, gaan we ons namelijk ook meer verbonden voelen met de hele levende planeet, met Moeder Aarde en zelfs met daarbuiten. Maar het begint altijd in de directe omgeving.

Leiden, juni 2023



## Noten

---

- <sup>1</sup> Peter Cedrowen Taylor, 'Earth changes, ocean dawns', Alick Bartholomew (ed.), *Crop Circles - Harbringers of World Change*, Gateway Books, 1991, p. 59-80.
- <sup>2</sup> Zie bijvoorbeeld: Thomas Moore, *Care of the Soul. A Guide for Cultivating Depth and Sacredness in Everyday Life*, HarperCollins Publishers, 1992; Thomas Moore, *The Re-Enchantment of Everyday Life*, HarperCollins Publishers, 1996; Thomas Moore, *The Soul's Religion. Cultivating a Profoundly Spiritual Way of Life*, HarperCollins Publishers, 2002.
- <sup>3</sup> 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. Zie ook: Mary McGillicuddy, *John Moriarty. Not the Whole Story*, The Lilliput Press, 2018.
- <sup>4</sup> Jacques Gélis, *De boom en de vrucht*, Sun, 1987, p. 62/63.
- <sup>5</sup> Mircea Eliade, *Myths, Dreams and Mysteries*, Harper & Row, 1975, p. 164.
- <sup>6</sup> Bill Plotkin, *Nature and the Human Soul. Cultivating Wholeness and Community in a Fragmented World*, New World Library, 2008; Bill Plotkin, *Soulcraft. Crossing into the Mysteries of Nature and Psyche*, New World Library, 2003; Bill Plotkin, *Wild Mind. A Field Guide to the Human Psyche*, New World Library, 2013; Martin Shaw, *A Branch from the Lightning Tree. Ecstatic Myth and the Grace in Wildness*, White Cloud Press, 2011; Martin Shaw, *The Snowy Tower. Parzival and the Wet, Black Branch of Language*, White Cloud Press, 2014; Martin Shaw, *Scatterlings. Getting Claimed in the Age of Amnesia*, White Cloud Press, 2016.
- <sup>7</sup> Clark Strand, *Waking up to the Dark. Ancient Wisdom for a Sleepless Age*, Spiegel & Grau/Random House, 2015.
- <sup>8</sup> Marjolijn van Heemstra, *In lichtjaren heeft niemand haast*, De Correspondent, 2021.
- <sup>9</sup> James Hillman, *The Dream and the Underworld*, Harper Collins, 1979.
- <sup>10</sup> Katherine May, *Wintering. The Power of Rest and Retreat in Difficult Times*, Penguin, 2020.
- <sup>11</sup> Zie de Boeken van de Amerikaanse onderzoeker Raymond Moody, starting with *Life after Life* uit 1975, en latere Boeken die hij over dit thema heft geschreven. Zie ook: 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; Pim van Lommel, *Eindeeloos bewustzijn. Een wetenschappelijk visie op de bijna-dood ervaring*, Uitgeverij Ten Have, 2009.
- <sup>12</sup> Zie bijvoorbeeld: Frans de Waal, *Our Inner Ape*, Riverhead Books, 2005; Frans de Waal, *Age of Empathy. Nature's Lessons for a Kinder Society*, Crown 2009.
- <sup>13</sup> Susan Cain, *Bittersweet*, Random House, 2022.
- <sup>14</sup> Steve Taylor, *The Fall. The Insanity of The Ego in Human History and The Dawning of A New Era*, O Books, 2005.
- <sup>15</sup> Charles Eisenstein, *Ascent of Humanity. Civilization and the Human Sense of Self*, North Atlantic Books, 2013; Charles Eisenstein, *The More Beautiful World Our Hearts Know is Possible*, North Atlantic Books, 2013.
- <sup>16</sup> Riane Eisler, *The Chalice and the Blade. Our History, Our Future*, Pandora, 1990.
- <sup>17</sup> Zie bijvoorbeeld de volgende boeken: Steve Taylor, *The Leap. The psychology of spiritual awakening*, Hay House, 2017; Steve Taylor, *Waking from Sleep. Why awakening experiences occur and how to make them permanent*, Hay House, 2010.
- <sup>18</sup> Vanessa Chakour, *Awakening Artemis. Deepening Intimacy with the Living Earth and Reclaiming Our Wild Nature*, Penguin Life, 2022, p. 233.

---

<sup>19</sup> Vanessa Chakour, *Awakening Artemis. Deepening Intimacy with the Living Earth and Reclaiming Our Wild Nature*, Penguin Life, 2022, p. 225.

<sup>20</sup> Vanessa Chakour, *Awakening Artemis. Deepening Intimacy with the Living Earth and Reclaiming Our Wild Nature*, Penguin Life, 2022, p. 234.

<sup>21</sup> Vanessa Chakour, *Awakening Artemis. Deepening Intimacy with the Living Earth and Reclaiming Our Wild Nature*, Penguin Life, 2022, p. 237.

<sup>22</sup> David Abram, *The Spell of the Sensuous. Perception and Language in a More-Than-Human World*, Vintage Books, 1997.