

De moed om te zijn wie je echt bent

Het belang van individualiteit, subjectiviteit en kwetsbaarheid in ons leven

Wim Bonis

De moderne wereld waarin we leven, de menselijke samenleving, verandert tegenwoordig heel snel. In dit stadium kan het niemand zijn ontgaan, dat we geconfronteerd worden met verschillende crises die regelmatig in de media worden besproken – zoals een ecologische crisis, een gendercrisis, een raciale crisis, een vluchtelingen crisis, een identiteitscrisis, een geestelijke gezondheids crisis, een economische crisis, en natuurlijk ook een oorlogscrisis. Hoewel deze crises meestal afzonderlijk worden besproken, zijn ze in feite met elkaar verweven, manifestaties van een allesomvattende 'polycrisis' van zo'n ongekende, planetaire schaal dat we ons er behoorlijk machteloos door kunnen voelen. Het is geen wonder dat veel mensen er niet langer over willen nadenken en ervoor kiezen om hun mond te houden. Gemakkelijke populistische verklaringen en complottheorieën helpen om hun aandacht af te leiden en laten wat ruimte over voor aangename activiteiten. Zelfs de oorlogen die op dit moment op veel plaatsen op onze planeet dreigen en plaatsvinden, kunnen worden gezien als manieren – hoe onbewust het ook is – om onze aandacht te blijven afleiden. Zolang we kunnen geloven dat er een vijand is, die ergens buiten onszelf over een grens bestaat, die dringend moet worden verslagen, hoeven we de ongemakkelijke situatie waarin de mensheid in het algemeen zichzelf heeft gebracht niet onder ogen te zien.

Maar er komt een moment in ieders leven dat afleiding niet meer werkt, en dat we onder ogen moeten zien wat er in de wereld om ons heen en in onze eigen geest gebeurt. De gebeurtenissen in onze binnen- en buitenwereld zijn natuurlijk onlosmakelijk met elkaar verbonden. De ideeën

die we hebben over onszelf worden weerspiegeld in de manier waarop we omgaan met onze medemensen, de andere levende wezens en de omringende natuurlijke wereld. In plaats van onmiddellijk te proberen om veranderingen in de wereld om ons heen te genereren, is het een veel betere en realistischere optie om met onszelf te beginnen. Zoals Gandhi wordt verondersteld te hebben gezegd: wees de verandering die je in de wereld wilt zien. Om te begrijpen wat er in de wereld om ons heen aan de hand is, is het daarom een goed idee om eerst te begrijpen wie we werkelijk zijn – en vervolgens ook de moed te hebben om openlijk ons authentieke zelf zoveel mogelijk te laten zien aan anderen.

De polycrisis is voor een groot deel ontstaan door afstand te nemen van ons authentieke zelf en ons vast te klampen aan een vervreemd zelfgevoel, en collectief te handelen vanuit de positie van dit vervreemde zelfgevoel. En dat is natuurlijk niets anders dan het vernauwde zelfgevoel van ons ego-bewustzijn. Dit vervreemdingsproces heeft zich in de loop van de millennia steeds meer en collectief gemanifesteerd, maar het heeft zich, vanaf het moment dat we werden geboren, ook gemanifesteerd in ons eigen persoonlijke leven. In dit artikel concentreer ik me op de impact van de vervreemding in ons persoonlijke leven, op hoe velen van ons geleidelijk het contact met de kwaliteiten van ons authentieke zelf hebben verloren.

Ik denk dat *individualiteit*, *subjectiviteit* en *kwetsbaarheid* de belangrijkste eigenschappen zijn die ons authentieke zelf kenmerken. We zijn misschien vergeten dat we allemaal worden geboren als individuele, subjectieve en kwetsbare wezens. In ons authentieke zelf voelen we ons onlosmakelijk verbonden met en volledig ingebed in de cyclische natuurlijke wereld om ons heen. Niemand is uitgezonderd van het hebben van dit soort authentiek zelfgevoel, hoe diep het ook begraven en ergens diep in ons verborgen mag zijn geraakt: criminelen en dictators werden bijvoorbeeld ook geboren als kwetsbare wezens, en wetenschappers werden ook geboren als subjectieve wezens.

Deze eigenschappen laten zien dat we in ons hart allemaal goede mensen zijn – dat we ‘geboren zijn om goed te zijn’, en zelfs ‘om het goede in anderen tot voltooiing te brengen’, zoals de Amerikaanse psycholoog Dacher Keltner het zo treffend heeft uitgedrukt.¹ Gelukkig kunnen we deze kwaliteiten nooit helemaal kwijtraken – en dat is een hoopvol teken –, maar in de moderne westerse wereld zijn ze verkeerd begrepen en naar de

achtergrond verdrongen. In dit artikel wil ik hun reputatie rehabiliteren, en laten zien we het ons opnieuw ervan bewust maken dat deze kwaliteiten een deel zijn van ons authentieke zelfgevoel, ons zal helpen om met het creëren van – in de woorden van Charles Eisenstein – ‘de mooiere wereld waarvan ons hart weet dat die mogelijk is’.²

‘Doorgeschoten individualisme’ en egocentrisme

Er is gesuggereerd dat een van de belangrijkste oorzaken van de polycrisis waarmee we vandaag worden geconfronteerd, ons ‘doorgeschoten individualisme’ is. In deze staat worden we gedreven om de vervulling van onze eigen begeertes altijd op de eerste plaats te zetten – boven de relaties die we hebben met andere mensen, andere levende wezens en de grotere natuurlijke wereld. In deze visie op ‘individualisme’ stellen we als individu niet alleen onze eigen begeertes op de eerste plaats, maar kunnen we ook niet geduldig wachten op de vervulling van onze begeertes, en maken we dit een korte termijn prioriteit. We willen zo snel mogelijk vervulling: ongeduld maakt deel uit van deze kijk op ‘individualisme’. Het is niet verwonderlijk dat deze begeertes gemakkelijk in conflict zijn gekomen met die van andere mensen, die ook van de vervulling ervan een korte termijn prioriteit hebben gemaakt. En natuurlijk heeft deze mentaliteit niet alleen de relaties tussen individuele mensen beïnvloed, maar ook groepen mensen, hele samenlevingen en zelfs onze relatie met de natuurlijke wereld.

Ik denk echter dat de term ‘individualisme’ een verkeerd beeld geeft van wat individualiteit, en het zijn van een echt individu, eigenlijk inhoudt. Daarom heb ik het hier tussen haakjes gezet. Door het woord ‘individualisme’ te gebruiken, hebben we het individu ten onrechte geassocieerd met de egocentrische kant van ons wezen, de kant van onszelf die aan de oppervlakte bestaat, voornamelijk gelocaliseerd in de linkerhersen helft. Wat tot de huidige crises heeft geleid, is een wijdverbreide nadruk op, waardering van, en identificatie met de egocentrische kant van ons wezen – alsof dit kleine fragment en relatief recent ontwikkelde deel van onszelf volledig vertegenwoordigt wie we zijn. Dit betekent echter niet dat het ons doel moeten zijn om van ons ego af te komen, want we kunnen niet zonder. Maar sinds we ons steeds meer exclusief met ons ego-bewustzijn zijn gaan *identificeren*, hebben we,

misschien onbewust, de valkuil gecreëerd van de verschillende onderling samenhangende crises waarmee we vandaag worden geconfronteerd.

Als onze identificatie met het ego eenmaal stevig geworteld is, blijven we ons er koppig steeds steviger aan vastklampen en daardoor een pad bewandelen waarop het gevaar opdoemt dat het ego wordt ‘geïnflateerd’. De termijn *ego-inflatie* werd voor het eerst gebruikt door Jungiaanse psychologen en verwijst naar een proces waarin een persoon begint te geloven dat hij of zij ‘bovenmenselijke’ krachten bezit – mythische krachten die gewoonlijk zijn gereserveerd voor Goden en Godinnen. Daarom sprak de Amerikaanse mytholoog Joseph Campbell in dit verband over een *mythische inflatie*.³ Volgens de Jungiaanse onderzoekers Anne Baring en Jules Cashford, geeft deze aan dat ‘individuen de krachten en eigenschappen op zich nemen die, naar zij geloven, aan een godheid toebehoren, zelfs in die mate dat ze geloven dat de godheid in hun eigen persoon is geïncarneerd of dat ze de wil van de godheid uitvoeren’.⁴ Het is door deze ego/mythische inflatie, dat heersers – gedurende de hele periode die we traditioneel nog associëren met de geschiedenis van de westerse wereld – ertoe gedreven werden te geloven dat ze eigenlijk bovenmenselijke, goddelijke krachten bezaten.

Dit heeft de hele koers van de Westerse wereld beïnvloed en heeft geresulteerd in samenlevingen die gebouwd zijn op de principes van hiërarchie, privé-eigendom, overheersing en uitbuiting – en het voortdurende buitensporige gebruik van uiterlijke macht door de (mannelijke) machthebbers over de andere mensen om hun samenlevingen bij elkaar te houden. Dit begon met de eerste stadstaten in Soemerie, die later uitgroeiden tot grotere staten en nog later tot imperische rijken, en sinds de 19e eeuw zich weer manifesteerde in de vorm van de natiestaten. Dit soort uiterlijke macht is sinds de eerste stadstaten toegestaan en beschermd door geschreven wetten, en is aan de basis komen te liggen van onze patriarchale cultuur, die heeft kunnen voortleven tot op de dag van vandaag. Over deze historische ontwikkeling heb ik elders uitgebreid geschreven – in verschillende artikelen⁵ en in mijn boek *Het helende verhaal* dat in 2023 werd gepubliceerd.⁶ Deze ontwikkeling werd in het begin, ongeveer 6000 jaar geleden, gekenmerkt door wat ik *de Patriarchale Verschuiving* heb genoemd – een paradigmaverschuiving die de hele

ontwikkeling van de westerse wereld tot op de dag van vandaag heeft beïnvloed, en ons uiteindelijk in de huidige crisissituatie heeft gebracht.

De geschiedenis heeft ons keer op keer laten zien dat, hoeveel hiërarchische macht ook werd uitgeoefend over de mensen en over de rest van de levende wereld, dit nooit kon voorkomen dat de samenlevingen op een gegeven moment zijn ingestort. Gezien vanuit een mondiaal perspectief, is het ook een feit dat, elke ineenstorting altijd een enorme impact heeft gehad op de intermenselijke relaties, ontzettend veel lijden heeft veroorzaakt en ook veel slachtoffers heeft gemaakt. Maar in eerdere samenlevingen, zoals het Griekse en Romeinse rijk, slaagde de impact van deze ineenstortingen er nog steeds in om relatief kleinschalig te blijven. In de 20^e eeuw echter, met de ineenstorting van het nazi-rijk na de Tweede Wereldoorlog, hebben we gezien dat dit soort ineenstortingen nu mondiale aangelegenheden zijn geworden waarbij iedereen op de planeet betrokken is. Sinds die tijd heeft het globaliseringsproces zich nog verder over de planeet verspreid. Omdat we eraan gewend waren geraakt om Moeder Aarde te behandelen als dode materie die we onbeperkt konden exploiteren en vergiften, heeft dit ons in een ecologische crisis op planetaire schaal gebracht. En door de voortdurende ontwikkeling van technologie zijn we er ook in geslaagd om steeds destructievere wapens te produceren.

Alles bij elkaar genomen betekent dit dat we niet meer kunnen toestaan dat er nog een ineenstorting gaat plaatsvinden, omdat dit de mensheid waarschijnlijk van de aardbodem zal wegvagen. Dit is een realiteit waar steeds meer mensen zich bewust van zijn worden, maar die door sommige mensen in de top van de politiek en het bedrijfsleven nog niet volledig lijkt te worden begrepen. Als we willen voorkomen dat zo'n ineenstorting opnieuw gaat gebeuren – en in plaats daarvan willen helpen bij het op gang brengen van een vreedzame transformatie naar een duurzamere vorm van menselijke samenleving op planetair niveau – moeten we eerst begrijpen wat ons tot de huidige situatie heeft geleid. Ik heb er al op gewezen dat ik elders al vrij uitgebreid heb geschreven over de collectieve historische ontwikkeling, dus ik zal me hier concentreren op de ontwikkeling in ons persoonlijke leven.

Gebalanceerde dualiteit en individualiteit

Met betrekking tot onze persoonlijke ontwikkeling is het heel belangrijk om eerst te erkennen dat – in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht – onze

individualiteit helemaal niet heeft bijgedragen aan de manifestatie van deze polycrisis. Er zijn zelfs genoeg aanwijzingen, dat onze individuele ontwikkeling, en daarmee samenhangend – onze groei naar volwassenheid, eigenlijk een belangrijk onderdeel van de oplossing is! Het is een vergissing om te denken dat individuele ontwikkeling in de weg staat om zich verbonden te voelen met en sociaal betrokken te zijn bij de omringende wereld. Nee, het jezelf individueel ontwikkelen moet voor iedereen – in alle landen over de hele wereld – een prioriteit worden als we de verschillende crises structureel willen aanpakken en tegelijkertijd willen bijdragen aan de opbouw van een betere, duurzamere wereld. Zonder enige uitzondering zal individuele ontwikkeling iedereen helpen om een meer open geest te creëren, of om de open geest te herstellen waarmee we zijn geboren en die we onderweg zijn kwijtgeraakt. Een open geest hebben zal ook gunstig zijn om ons sociaal te ontwikkelen en bij te dragen aan het creëren van bloeiende gemeenschappen, en ook om onze relatie met de bredere natuurlijke wereld ten goede te helpen veranderen.

Waar gaat ware individualiteit over? Ik heb er al op gewezen dat het woord ‘individualisme’ een verkeerd idee schept over de aard van het individu. De natuurkundige David Bohm heeft er ooit op gewezen dat een ‘individu’ iemand is die ‘undivided’ is – ‘onafgescheiden’ of ‘onverdeeld’ in het Nederlands – met andere woorden, iemand die een hele persoon is.⁷ Dit betekent dat er volgens hem nog maar heel weinig individuen op deze planeet leven, omdat de meeste mensen nog steeds een permanente verdeeldheid in hun leven ervaren – een geest die verdeeld is en die zich dualistisch denken uitdrukt. Bohm heeft erop gewezen dat ‘dividual’ – ‘dividu’ in het Nederlands – een betere term is voor iemand met een verdeelde geest. Ik denk dat individuele ontwikkeling zich alleen in ons kan manifesteren als het lukt om in verbinding te blijven met onze individualiteit.

Interessant is dat het tweede deel van de term – *dualiteit* – inderdaad wijst op het feit dat er twee kanten zijn aan wie we eigenlijk zijn. Met betrekking tot deze twee kanten van ons wezen heeft de Nederlandse antropoloog Jan van Baal betoogd dat we aan de ene kant worden geboren uit en diep verbonden blijven met het universum, en aan de andere kant subjecten zijn die zichzelf opstellen tegenover de wereld.⁸ Met andere woorden, we zijn zowel onderling verbonden als afgescheiden wezens. In

psychologische termen is Van Baal's 'subject' natuurlijk het ego. Het moet duidelijk zijn dat de realiteit van onze dubbele natuur niet automatisch hoeft te leiden tot verdeeldheid, tot een interne spanning tussen deze twee kanten, of tot een projectie naar buiten door een dualistisch wereldbeeld. We beginnen ons leven als echte individuen, door geboren te worden in een gebalanceerde staat – een staat waarin deze twee kanten van onszelf niet met elkaar in conflict zijn en waarin onze subject/ego-kant een dienaar is van ons diepere en krachtigere onderling verbonden zelf. Met andere woorden, de standaard staat van onze individuele geest, helemaal aan het begin, is een staat van *gebalanceerde dualiteit*.

Deze gebalanceerde staat wordt prachtig weergegeven door het oude taoïstische Yin/Yang symbool. Dit laat zien dat er in de natuur een balans bestaat tussen donker en licht, nacht en dag, winter en zomer, dood en leven, het vrouwelijke en het mannelijke – allemaal expressies van de balans tussen Yin en Yang. In de natuurlijke wereld beweegt alles altijd in cycli, van de ene pool naar de andere, maar deze polen zijn geen tegengestelden van elkaar, maar complementair, en blijven tezamen altijd in een staat van balans. Het is echter belangrijk om te realiseren dat we in de menselijke wereld meer bewust moeite moeten doen om deze balans te behouden. Het is in ieder geval een wederzijds proces: we moeten voortdurend de staat van gebalanceerde dualiteit in onszelf vernieuwen om de wereld met een open geest te kunnen blijven waarnemen, en moeten onze geest blijven heropenen om de innerlijke staat van gebalanceerde dualiteit te behouden. Om in staat te zijn om psychologisch en spiritueel te blijven groeien, moeten we zowel een open geest hebben als ook een innerlijke staat van gebalanceerde dualiteit, en de uitwisseling tussen beiden. De Zwitserse psycholoog Carl Jung noemde dit innerlijke groeiproces naar volwassenheid 'individuatie', waaruit blijkt dat hij zich zeer bewust was van het feit dat onze individualiteit een belangrijke rol speelt in ons groeiproces.

Het is goed om hieraan toe te voegen dat we als individuen, als hele personen, onszelf en de wereld om ons heen op een holarchische manier ervaren. De termijn *holarchie* werd bedacht door Arthur Koestler in de jaren 1960.⁹ Een holarchie is een natuurlijk ordeningssysteem waarin alles op verschillende niveaus bestaat uit *holons*. Deze holons worden gekarakteriseerd door het feit dat elke ervan zowel altijd een geheel op

zichzelf is alsook deel uitmaakt van een groter geheel. Dat grotere geheel omvat dan natuurlijk altijd vele kleinere holons, zoals bijvoorbeeld een organisme altijd bestaat uit vele cellen. Op deze manier is het leven altijd gestructureerd op een webachtige manier, en in dit web zijn de natuurlijke grenzen tussen en holons poreus, open voor wederzijdse communicatie en uitwisseling.

Als individu zijn we dus niet egoïstisch door op verschillende manieren aandacht te schenken aan onszelf, aan onze eigen gezondheid en ons groeiproces, omdat we tegelijkertijd sociaal betrokken zijn bij andere mensen en de samenleving waarin we leven, en vooral een sterk gevoel hebben ingebed te zijn in de omringende natuurlijke wereld. In onze individuele ervaring horen de binnen- en de buitenwereld bij elkaar, zijn ze één. In onze individuele ervaring is er geen absolute tweedeling en oppositie tussen onze innerlijke wereld en de uiterlijke wereld, en zijn beiden complementair aan en verweven met elkaar. Als individuen voelen we dat we op intieme wijze toebehoren aan de natuurlijke wereld om ons heen, aan het omringende landschap, waardoor deze uiterlijke wereld deel wordt van onze innerlijke wereld, en we ons diep ermee verbonden voelen, er ons in thuis voelen. Als individu voelen we ons aan de ene kant heel nederig en klein in een onmetelijke universum, maar strekken aan de andere kant ons bewustzijn en ons gevoel van verbondenheid zich uit tot ver in dat universum.

Ongebalanceerd dualisme en egocentrisme

Natuurlijk kunnen we niet verwachten dat we de hele tijd in een staat van perfecte balans zijn. De ontwikkeling van het ego is een nogal overweldigende ervaring die de neiging heeft om zo nu en dan onze gebalanceerde staat te verstoren. En tijdens ons leven moeten we ons bewust blijven van krachten in ons en om ons heen die deze gebalanceerde toestand zullen blijven uitdagen, die onze open geest tijdelijk zullen afsluiten en ons zullen betrekken bij een vecht-of-vluchtreactie als gevolg van confrontatie met (echte of ingebeelde) gevaren.

Maar we kunnen onze staat van gebalanceerde dualiteit ook gemakkelijk voor een langere periode in ons leven verliezen. Wanneer we ons gevoel van *identiteit* op een meer permanente basis aan ons ego gaan koppelen, lopen we in de val van *ongebalanceerd dualisme*. In die mentale toestand

wordt onze onverdeelde ervaring van individualiteit getransformeerd in een ervaring van verdeeldheid, een gevoel van afscheiding dat de mentale staat van *egocentrisme* kenmerkt. Zoals eerder opgemerkt, is het in dit geval beter om de term ‘egocentrisme’ te gebruiken dan te spreken over ‘individualisme’.

Als mensen zich zijn gaan identificeren met hun ego, gedragen ze zich vaak alsof het andere deel van hun geest – de diepere, verbonden kant van hun wezen – niet eens bestaat. Maar we kunnen die natuurlijk niet zomaar wegwensen. We hebben een dubbele natuur, waarvan we niet kunnen ontsnappen. Onze andere, verbonden kant blijft voortdurend onze aandacht trekken, en als we deze hebben onderdrukt, dan is gebeurt dit in de vorm van vijanden waarvan we denken dat ze ons bedreigen en waarbij we de aandring voelen om tegen ze te vechten. Het zijn slechts projecties, zoals de Zwitserse psycholoog Carl Jung heeft opgemerkt, van het innerlijke archetype van de Schaduw – maar dit archetype is erg krachtig. Deze projecties zijn, merkwaardig genoeg, niet alleen een krachten van *afwijzing*, maar ook van *aantrekking*. Deze twee krachten bestaan gelijktijdig en kunnen niet van elkaar worden gescheiden. Dat is waarom een egocentrisch persoon, die vol haat en misschien ook wel mythisch opgeblazen is, altijd op zoek blijft gaan naar zijn of haar vijanden, om tegen hen te kunnen vechten.

Met betrekking tot de term ‘egocentrisme’ is het goed om je bewust te zijn van het feit dat alle termen die eindigen op ‘isme’ iets gemeen hebben. Al deze termen verwijzen naar een collectieve mentale toestand waarin mensen zich met elkaar verenigd voelen in een groep. Die groep kan gerelateerd zijn aan een bepaalde plaats, zoals ‘nationalisme’, of niet gerelateerd zijn aan een lokaliteit, zoals ‘fascisme’. Wat deze ‘ismen’ gemeen hebben, is dat mensen die zich associëren met een bepaald ‘isme’ daar – bewust of onbewust – hun identiteit aan hebben verbonden. Egocentrisme past ook in dit kader: in dat geval identificeren de mensen zich liever niet met dit label, maar de identificatie bestaat toch op een onbewust niveau. Het is vanuit een egocentrische identificatie dat we dan de vervulling van onze eigen begeertes op de eerste plaats zetten, boven al het andere, maar dan doen we dit vanuit de positie van een sterke identificatie met een groep of verschillende groepen mensen die zogenaamd dezelfde of vergelijkbare ideeën met elkaar delen.

De groep waarmee een bepaald 'isme' wordt geassocieerd, hoeft niet in conflict te komen met een ander 'isme'; soms zijn deze 'ismen' nauw met elkaar verbonden. Nationalisme verwijst bijvoorbeeld naar een sterke identificatie met mensen die toevallig tussen een bepaalde landsgrens wonen en die geloven dat ze dezelfde kijk op het leven en dezelfde cultuur delen – die, in hun visie, wezenlijk verschilt van de kijk en cultuur van de mensen die over de landsgrens wonen. Je eigen mensen op nationaal niveau op de eerste plaats zetten, boven alle buitenlanders, is natuurlijk vergelijkbaar met het op de eerste plaats zetten van je eigen persoonlijke begeertes, boven de relaties met andere mensen – en daarom zijn nationalisme en egocentrisme nauw met elkaar verbonden. En zowel nationalisme als egocentrisme worden gedreven door dualisme, door dualistisch denken.

In het gedeelte over gebalanceerde dualiteit en individualiteit zei ik dat we in die gemoedstoestand de wereld om ons heen op een holarchische manier ervaren; op een webachtige manier, waarbij de grenzen tussen alles altijd open staan voor wederzijdse communicatie en uitwisseling. Individuele mensen hebben over het algemeen een egalitair wereldbeeld en handelen volgens het principe van Diversiteit en Inclusiviteit op een dagelijkse basis. De mentaliteit die verband houdt met ongebalanceerd dualisme en egocentrisme is echter gericht op hiërarchische relaties. Egocentrische mensen denken veelal in termen van superioriteit en inferioriteit, and handelen volgens het principe van Uniformiteit en Exclusiviteit.

Het is goed om je bewust te zijn van het feit dat de staat van dualisme ongebalanceerd is. Er zijn dan twee krachten die op een absolute en exclusieve manier tegenover elkaar staan. De voortdurende strijd met elkaar zal veel energie kosten. Wanneer we vastzitten in deze dualistische denkwijze, wordt al onze energie verspild aan het aanvallen van anderen en het verdedigen van onszelf, en kan deze niet worden gebruikt voor ons individuele groeiproces. De Amerikaanse bioloog en schrijver Bruce Lipton heeft er in dit verband op gewezen, dat ons groeiproces vanaf het cellulaire niveau wordt bepaald. Volgens hem heeft onderzoek laten zien dat het membraan van de cel blijkt te functioneren als het brein ervan dat kan bepalen welke invloeden vanuit de omgeving worden toegestaan om de cel binnen te komen en hoe het potentieel van de genen zich kan ontwikkelen.

Dit membraan kan zich openstellen of afsluiten, maar openheid is hierbij de standaardinstelling. Lipton heeft betoogd dat het functioneren van het membraan op het cellulair niveau ook doorwerkt op het niveau van ons organisme als geheel, in ons lichaam en onze geest. In zijn visie zijn we als organisme in feite een gemeenschap van cellen, 'een coöperatieve gemeenschap van ongeveer 50 biljoen eencellige burgers.'¹⁰ Dit betekent dat wanneer we als individuele mensen open van geest zijn, we kunnen en ook zullen groeien – niet alleen biologisch, maar ook psychologisch en spiritueel. Met andere woorden, we zijn niet alleen geboren om goed te zijn, zoals Dacher Keltner heeft aangegeven. Maar we zijn ook geboren om te groeien en om te blijven groeien tijdens ons hele leven.

Dit betekent ook dat we via onze dualistische denkwijze dus ons potentieel blokkeren om psychologisch en spiritueel te kunnen groeien. De innerlijke en uiterlijke gevechten waarin we betrokken raken, hebben de neiging om intenser te worden. Uiteindelijk worden dit ondraaglijk en kan het ons zelfs ziek maken. Daarom hebben we dringend behoefte aan een terugkeer naar de staat van balans om ons groeipotentieel weer te activeren, om het vergeten individu in onszelf te herontdekken. Wanneer we deze balans serieus hebben verloren, kan het heropenen van onze geest worden ervaren als een ontwakingservaring, als een ontwaken uit de slaap van ons ego, in de zin dat de Engelse psycholoog Steve Taylor er in verschillende van zijn boeken over heeft gesproken. Door ontwakeningservaringen komen we weer in contact met onze staat van gebalanceerde dualiteit, met het individu in onszelf.¹¹

Innerlijke kracht en uiterlijke macht

Individualiteit is nauw verbonden met de ervaring van kracht die we in onszelf voelen, met *innerlijke kracht*. Wanneer individualiteit verandert in egocentrisme, verliezen we het contact met deze innerlijke kracht, en – zonder ons ervan bewust te zijn – vervangen we deze door uiterlijke macht, macht die we vanuit een ingebeeelde positie van afscheiding en superioriteit projecteren op andere mensen, andere wezens en de hele natuurlijke wereld. Engelstalige feministen hebben dit 'power over' genoemd, en dat is 'macht' in het Nederlands. Interessant is dat Scilla Elworthy – een gerenommeerde 'vredestichter' die drie keer werd genomineerd voor de Nobelprijs voor de Vrede en verschillende prijzen won – genderverschillen in verband heeft

gebracht met het onderscheid tussen de twee soorten kracht/macht. Ze identificeerde innerlijke kracht als *vrouwelijke kracht* die gericht is op openheid en coöperatie. In haar ogen is de andere vorm van macht een mannelijke macht, die ze *dominantie macht* noemt, en die gericht is op het dwingen van anderen om te doen wat je wilt dat ze doen. Volgens haar is uiterlijke macht een slecht substituut voor de oorspronkelijke vorm van innerlijke kracht en is het in onze tijd hard nodig om het belang van innerlijke kracht te herontdekken en te herwaarderen.¹²

De verschuiving van uiterlijke dominantie macht naar innerlijke kracht is ook een verschuiving van het centrum van onze identiteitsbeleving in ons lichaam: namelijk, van ons hoofd – en in het bijzonder, van het ego in onze linker hersenhelft – naar ons hart, of, nog iets lager, naar het hara centrum, waar bij vrouwen de baarmoeder zich bevindt. Vanuit de positie van innerlijke kracht steken we onze energie in het versterken van de innerlijke kracht van alle andere levende wezens om ons heen, waaronder natuurlijk de mens. Ik verwees al naar het inzicht van Dacher Keltner dat we niet alleen ‘geboren zijn om goed te zijn’, maar ook ‘het goede in anderen tot voltooiing willen brengen’. Dat gebeurt als we leven vanuit onze innerlijke kracht. We ervaren onszelf dan op hetzelfde niveau als andere mensen, ongeacht hun culturele achtergrond of opleiding, waar ze ook wonen, en behandelen andere levende wezens met al het respect dat we hen kunnen geven. Vanuit de positie van innerlijke kracht hebben we een oprechte interesse in andere mensen die anders zijn dan wij, vinden ze om die reden interessant en willen ze daarom beter leren kennen. Onze interesse beperkt zich niet tot de mensenwereld. We hebben ook een oprechte interesse in de omringende natuurlijke wereld – in het landschap met daarin alle zichtbare planten- en diersoorten die erin leven –, maar ook in het leren kennen en vertrouwd raken met de onzichtbare kracht die de natuur bezielt.

Deze interesse verdwijnt onmiddellijk wanneer we ons zijn gaan vereenzelvigen met onze ingebeeldde positie van superioriteit, met uiterlijke macht, en vanuit deze positie macht uitoefenen over andere mensen en over de rest van de natuur. Misschien kunnen we nog steeds doen alsof we geïnteresseerd zijn in het leven van de mensen over wie we macht uitoefenen en die we onder controle willen houden – zoals machthebbers vaak doen –, maar het zou duidelijk moeten zijn dat we niet echt

geïnteresseerd kunnen zijn in mensen die we als inferieur en relatief onbeduidend beschouwen.

Ik hoef hier nauwelijks aan toe te voegen, denk ik, dat innerlijke kracht verband houdt met een holarchische kijk op het leven, en dat uiterlijke macht verband houdt met een hiërarchische kijk op het leven.

Bewustzijn en hersencellen

Het is goed om er hier op te wijzen dat de identificatie van onszelf met het ego nauw samenhangt met het idee dat het brein ons bewustzijn produceert – een vise die nog steeds mainstream is in de wereld van de materialistische wetenschap. Alleen vanuit de positie van ons overheersende ego-bewustzijn kan het idee zijn geboren dat onze hersencellen verantwoordelijk zijn voor het produceren van ons bewustzijn. In deze visie, waarin we geloven dat we door evolutionaire ontwikkeling begiftigd zijn met de hoogste vorm van bewustzijn, hebben we niet geaarzeld om onszelf aan de top van de evolutionaire ladder te plaatsen. Vanuit dit ego-perspectief hebben dieren een minder ontwikkelde vorm van bewustzijn, en planten hebben helemaal geen bewustzijn, omdat ze geen hersenen hebben zoals wij. Het is goed om in herinnering te brengen dat Descartes, die veel invloed heeft gehad op de zienswijze van de materialistische wetenschap, een paar eeuwen geleden betoogde dat ook dieren geen ziel en bewustzijn hadden, en slechts machines waren.

Hoewel we over het algemeen niet meer het idee onderschrijven om dieren als louter machines te beschouwen en we geloven dat dieren een vorm van bewustzijn hebben, zij het een meer eenvoudige vorm, is de materialistische wetenschap nog steeds de heersende vorm van wetenschap gebleven. En vanuit dit specifieke wetenschappelijke gezichtspunt is het idee dat planten en de natuurlijke wereld in het algemeen bewustzijn zouden kunnen bezitten nog steeds een ketters idee. Achteraf gezien had het ons niet moeten verbazen dat deze diepe overtuiging – over het bestaan van mindere vormen van bewustzijn in andere levende wezens, de pure afwezigheid ervan in planten, en de daarmee samenhangende notie van een planeet gevuld met dode materie – uiteindelijk moest leiden tot een grootschalige, grenzeloze exploitatie van de hele omringende natuurlijke wereld.

Het bewuste individu

Gelukkig is er veel ontwikkeling gaande in de wereld van de wetenschap: steeds meer wetenschappers staan open voor een postmaterialistische wetenschap, waarin bewustzijn als primair wordt beschouwd, in plaats van materie.¹³ Het individu in ons weet dat het idee van hersencellen die ons bewustzijn produceren achterhaald is. Dit idee gaat voorbij aan het feit dat steeds meer mensen geïntensiveerde vormen van bewustzijn hebben ervaren waarbij de hersenen helemaal geen rol speelden, zoals tijdens bijna-doodervaringen en uittredingen. Het enige dat materialistische wetenschappers in dit geval alleen maar kunnen bieden, zijn pogingen om ze weg te redeneren als hallucinaties, ze te devalueren als anekdotisch, ze belachelijk te maken of ze volledig te negeren – zodat ze ze niet serieus hoeven te nemen.

Volgens het individu is het bewustzijn primair. Het brein nog steeds belangrijk, maar het functioneert als ontvanger en bemiddelaar van het bewustzijn, of het bewustzijn kan zelfs bijdragen aan de vorming van het brein. De rollen van het bewustzijn en het brein zijn dus omgedraaid. Als je nieuwsgierig bent naar de realiteit die mensen ervaren tijdens een bijna-doodervaring, lees dan bijvoorbeeld de boeken van Eben Alexander, Anita Moorjani of Nancy Rynes, en beslis zelf.¹⁴ Of beluister en bekijk op YouTube enkele van de uitgebreide en vaak ontroerende interviews van Anthony Chene met mensen die een bijna-doodervaring hebben gehad.¹⁵ Verhalen over dit soort ervaringen werden soms decennialang achtergehouden, uit angst om belachelijk te worden gemaakt, maar door een veranderend cultureel klimaat zijn mensen tegenwoordig minder bang om ze openbaar te maken. Al deze verhalen zijn serieus en oprecht, en laten zonder enige twijfel zien dat bewustzijn primair is.

In het wereldbeeld van het individu is er ook ruimte voor het idee dat alle levende wezens, en zelfs de hele natuurlijke wereld, een bepaalde vorm van bewustzijn bezitten. In feite was individuele ontwikkeling nodig om de menselijke geest voor die mogelijkheid te openen: ten eerste moest ons eigen bewustzijn op een verruimde manier worden ervaren, voordat het idee serieus kon worden genomen dat bewustzijn primair is voor de hersenen, en de geest primair is voor de materie. Het bleek een herontdekking te zijn, want dit had deel uitgemaakt van het wereldbeeld van veel spirituele tradities van onze verre voorouders en nog levende inheemse volkeren.

Het herwaarderen van onze subjectiviteit

Individueel zijn betekent ook dat je (opnieuw) de waarde van je subjectieve ervaringen koestert. Maar opgroeiend in een samenleving die nog steeds wordt gedomineerd door de seculiere kijk van de materialistische wetenschap, leren we van jongs af aan onze subjectieve ervaringen te devalueren.

Ik vertel niets nieuws als ik zeg dat objectiviteit centraal staat in de manier waarop de ‘mainstream’ wetenschap de wereld om ons heen bestudeert – en ook ons eigen lichaam en onze eigen geest, als twee aparte entiteiten beschouwt, die van buitenaf worden bestudeerd kunnen worden. Deze hoge achting voor objectiviteit is niet beperkt gebleven tot de wetenschappelijke wereld: door regelmatig in de media het belang van ‘objectieve feiten’ te benadrukken om de werkelijkheid te begrijpen, is deze erin geslaagd wijdverbreid te worden. In onze seculiere, wetenschappelijke wereld is objectiviteit voor iedereen de norm geworden om nauwkeurige en betrouwbare kennis over het leven te verwerven die onafhankelijk van tijd en plaats kan worden toegepast – en daarom wordt beschouwd een universele waarde te hebben. Objectieve kennis wordt als superieur beschouwd aan subjectieve kennis, die – per definitie – als inferieur, onbetrouwbaar en louter anekdotisch wordt beschouwd.

Toch worden we allemaal geboren als subjectieve wezens, en stoppen onze subjectieve ervaringen niet op het moment dat we beginnen te denken dat de enige ware en betrouwbare kennis over het leven objectieve kennis is. Zoals we allemaal weten, gaan deze ervaringen ons hele leven door, maar wel op een gedevalueerde manier. En het hoeft ons niet te verbazen dat tegelijkertijd met deze devaluatie ook onze gevoelens, intuïties en verbeeldingen zijn gedevalueerd, omdat ze allemaal worden beschouwd als subjectieve ervaringen, een deel van onze subjectiviteit. Misschien realiseren we ons niet dat we in dit devaluatieproces tegelijk ons leven hebben verarmd.

Mijn inzicht in de relatie tussen subjectiviteit en objectiviteit werd sterk verduidelijkt door de ideeën van de Poolse filosoof Henryk Skolimowski. In zijn boek *The Participatory Mind* betoogde hij dat we allemaal worden geboren met een participatieve geest, die in wezen subjectief is, en dat we veel moeite moeten doen, door middel van een lang proces dat hij *de Yoga van Objectiviteit* heeft genoemd, om de objectieve benadering van het leven

onder de knie te krijgen.¹⁶ In deze objectieve benadering van het leven, stoppen we met participeren in het leven en doen we een poging om het leven van een afstand te observeren en vanuit deze positie controle uit te oefenen. Deze afstand is nodig om objectieve kennis te vergaren over alles wat er in het leven gebeurt, en we deze geleidelijk bij elkaar kunnen verzamelen tot een groeiend aantal nauwkeurige en betrouwbare feiten van universele waarde.

Het is belangrijk om te erkennen dat we in dit proces leren om het leven te objectiveren, om alles in *objecten* te veranderen. Met andere woorden, we veranderen levende subjecten in dode objecten. Op deze manier devalueren we ook het unieke individu in ons, de hele persoon, en leggen we de nadruk op de ego-kant van ons wezen; we devalueren onze innerlijke kwaliteit om deel te nemen, en daardoor om samen te werken en empathisch te zijn, en leggen de nadruk op onze drang om te concurreren en te strijden tegen anderen; We devalueren ons gevoel van ingebed zijn in ons eigen lichaam en in het grotere lichaam van het omringende landschap, en leggen de nadruk op ons gevoel van afscheiding – afgescheiden zijn van de natuurlijke wereld om ons heen, en ook van ons eigen lichaam.

De Duitse bioloog Andreas Weber heeft aangegeven dat alles wat leeft *een innerlijk leven* heeft – niet alleen mensen, maar ook dieren en planten. Dit betekent dat ze ook subjectieve ervaringen hebben. Het innerlijke leven is wat levende wezens *levend* maakt. Volgens hem heeft de wetenschap (en hij verwijst hiermee voornamelijk naar zijn eigen terrein van de biologie) ten onrechte het innerlijke leven beperkt tot mensen. Maar we hebben niet altijd die wetenschappelijke kijk gehad. Toen we ons leven begonnen, beschouwden we als kleine kinderen al het leven als gelijkwaardig, in bezit van een innerlijke leven. Pas toen we ouder werden, hebben we geleerd dat mensen anders zijn, de enigen waarvan werd aangenomen dat ze een innerlijk leven hadden. In Weber's visie, echter, kunnen we alleen genuanceerde kennis over het leven krijgen, wanneer we niet alleen van buiten naar het leven en naar levende wezens kijken als een objectieve waarnemer, maar wanneer we ook onderkennen dat al het leven een innerlijk leven heeft, altijd verstrengeld is met elkaar en subjectieve ervaringen heeft.¹⁷ Dit is, natuurlijk, ook de positie waarin we nog toegang hebben tot de Participerende Geest waarmee we worden geboren. Leren dat mensen anders zijn, de enigen die in bezig zijn van een innerlijk leven, is

deel van deYoga van Objectiviteit. Het is ironisch dat we op een bepaald moment in ons leven leren dat wij mensen de enige soort zijn met een innerlijk leven and subjectiviteit, en vervolgens – waarschijnlijk iets later in ons leven – subjectiviteit weer diskwalificeren en ondergeschikt maken aan objectiviteit.

Individuele ontwikkeling betekent dat we onze subjectiviteit moeten herwaarderen en rehabiliteren, inclusief onze gevoelens, intuïties en verbeeldingen – zelfs zover dat we ons realiseren dat objectiviteit een kunstmatige manier van kijken naar het leven is die jaren van leren in beslag neemt om het eigen te maken. Daar bovenop moeten we onze kinderlijke kijk rehabiliteren waarin we weten that andere levende wezen, net als wij, ook een innerlijk leven hebben. Uiteraard moeten we objectiviteit niet helemaal de deur uit doen – onze moderne samenleving, met alle technologische creaties die het leven een stuk aangenamer hebben gemaakt, is er tenslotte grotendeels mee vorm gegeven. Het is belangrijk om objectief onderzoek te blijven leren en te blijven toepassen, maar het is een vergissing geweest dat we daarmee in het proces onze subjectieve ervaringen ondergeschikt hebben gemaakt. Objectiviteit, en het onderzoek dat het resultaat is van het ons kunstmatig als waarnemers loskoppelen van het leven, moeten ondergeschikt blijven aan de subjectieve ervaringen van ons innerlijke leven.

Het herwaarderen van onze kwetsbaarheid

Gerelateerd aan de verschuiving van subjectiviteit naar objectiviteit is de verschuiving van *kwetsbaarheid* naar *hardheid*. Zoals ik in het begin al zei, worden we allemaal geboren als kwetsbare wezens. Individue zijn is het belang van onze kwetsbaarheid erkennen, onze kwetsbaarheid in de loop van ons leven behouden en de moed hebben om onze kwetsbaarheid openlijk te uiten. De Amerikaanse onderzoeker Brené Brown heeft overtuigend betoogd dat moed en kwetsbaarheid nauw met elkaar verbonden fenomenen zijn. Ze blijft in verschillende van haar boeken het punt maken dat we ten onrechte de neiging hebben om te denken dat stoere, geharde mensen ook moedig zijn. Volgens haar heeft moedig zijn alles te maken met het uitdrukken van wie we werkelijk zijn, en wanneer we naar ons diepste niveau reiken, ontdekken we dat we allemaal kwetsbare wezens zijn.¹⁸

Ik denk dat het belang van de herwaardering van onze kwetsbaarheid duidelijk wordt aangetoond wanneer we even kijken naar onze betrokkenheid bij oorlogvoering. We blijken niet echt te zijn gemaakt voor de stoere, geharde identiteit die aan de soldaat kleeft. We zijn van nature geen geharde wezens en moeten een intensieve training ondergaan om ons deze hardheid eigen te maken. Deze hardheid houdt in dat we ons losmaken van onze omgeving; ons losmaken van het zien van de mens in de vijand; dat we onszelf losmaken van onze eigen breekbare gevoelens van liefde en zorg, van ons te associëren met onze individualiteit en dit vervangen door de beperkte sociale verbinding met een groep soldaten en met onze nationaliteit. Hoezeer soldaten ook intensief getraind zijn om zich los te maken, het deel worden van een groep soldaten blijft een armzalig substituut voor een echt gevoel van verbondenheid met anderen en een echt gevoel van toe behoren aan het levende land om ons heen.

Dit proces van onszelf losmaken is niets anders dan leren om objectieve denkers te worden, om onze drang om openlijk te participeren in de wereld om ons heen achter ons te laten. Maar het kwetsbare deel van ons wezen kan natuurlijk nooit helemaal teniet worden gedaan. Veel soldaten, zelfs de VN-soldaten die op vredesoperaties werden gestuurd en de taak kregen om niet betrokken te raken bij de gevechten, keren terug naar huis naar een burgerleven met ernstige mentale problemen, lijdend aan posttraumatische stressstoornis (PTSS). Een beroemde studie, gepubliceerd onder de titel *Men Against Fire*, heeft aangetoond dat mensen niet geboren zijn om te vechten: een groot percentage van de soldaten vuurt tijdens oorlogvoering niet met hun geweer op de vijand.¹⁹ Het laat allemaal zien dat we eenvoudig niet gemaakt zijn om oorlog te voeren, om hard te zijn en elkaar te bevechten. De echte moed is te vinden in het erkennen hiervan, en in het accepteren dat we kwetsbare wezens zijn, zowel in fysieke als psychologische zin – en in het durven om deze kwetsbaarheid opnieuw te uiten.

Presentie, levendheid en bewustzijn

Een interessante gezichtspunt op de onderhavige materie wordt geboden door Thom Hartmann in zijn boek *The Last Hours of Ancient Sunlight*. Hij betoogt dat als we terugkijken op ons leven we ondervinden dat ‘er een paar kristalheldere momenten zijn van levendige herinneringen’. Volgens hem

hebben deze herinneringen met elkaar gemeen dat we in deze momenten ervaren wat hij *presentie* heeft genoemd, aanwezigheid in het moment. Dit is de geestestoestand, waarin we niet denken, niet met onszelf praten in ons hoofd, maar daarentegen ons heel erg levend en bewust voelen – een toestand die we ook kunnen bereiken door mystieke ervaringen en werkelijke meditatie. Volgens Hartmann kunnen we vanuit die plek van levendheid en bewustzijn, van presentie, ‘de vaardigheid vinden om onszelf en anderen te transformeren op manieren die de wereld kunnen en zullen transformeren. Dit schijnbaar erg persoonlijke werk behoort eigenlijk tot de meest belangrijke dingen die we kunnen doen om de wereld te redden, want omdat we gegrond worden in het heden, krijgen we de kracht om verandering te creëren. We krijgen ook een spirituele kracht en stralen die uit – de soliditeit en werkelijkheid van geest die tribale mensen millennia lang hebben gekend en gebruikt’.²⁰

Dit is natuurlijk ook wat wij hebben gekend toen we nog erg jong waren en onze geest zich nog in de staat van gebalanceerde dualiteit bevond. Wat interessant is aan Hartmann’s argument is dat hij laat zien dat het generen van veranderingen in de wereld als geheel altijd in onszelf begint: ‘De beste manier om de wereld opnieuw te creëren is om met jezelf en je *interne* wereld te beginnen.’²¹ Het is belangrijk dat hij ook benadrukt dat de geschiedenis heeft laten zien dat de diepste, meeste betekenisvolle veranderingen op cultureel, sociaal en politiek gebied altijd aan de gang zijn gezet door *individue*n. En dus niet – zoals vaak wordt aangenomen – door organisaties, regeringen of instituties.²² En als we diep in onze interne wereld duiken, ervaren we onszelf niet als ego’s, of als objectieve en gehardende wezens, maar als gevoelige, subjectieve en kwetsbare individuen. Met andere woorden, wat Hartmann’s argument impliceert is dat we de huidige polycrisis alleen succesvol kunnen aanpakken door onze individualiteit, subjectiviteit en kwetsbaarheid te koesteren.

Welke weg zullen we kiezen om verder te gaan?

Dus om te kunnen omgaan met de polycrisis waar we op dit moment mee geconfronteerd worden, helpt het niet om een stoere uitstraling te creëren en je gevoelige kant te onderdrukken. Het helpt ook niet om ons los te maken van de wereld om je heen en deze objectief van buitenaf te proberen te beheersen. En het helpt ook niet om te stoppen met ontwikkelen als

individu. Al deze dingen hebben ertoe bijgedragen dat we in de huidige crisissituatie terecht zijn gekomen en door op dezelfde weg door te gaan, zullen we de zaken alleen maar erger maken.

Ik hoop dat ik heel duidelijk heb gemaakt dat we alleen door onze individualiteit, subjectiviteit en kwetsbaarheid te koesteren en te ontwikkelen, uiteindelijk collectief in staat zullen zijn om in de richting te gaan van een meer liefdevolle, vreedzame, mooie en duurzame wereld – die ook een helere wereld is. Het zou ik dit opzicht al heel veel helpen als sommige ‘wereld leiders’ zouden stoppen met zichzelf te presenteren met hun trotse zelfbeeld van hardheid en onbuigzaamheid, waarin ze zichzelf inbeelden boven het leven te zijn verheven. In plaats daarvan, zouden ze de moed kunnen verzamelen om af te dalen naar hun ware zelf– en de wereld laten zien dat ook zij in essentie kwetsbare, gevoelige wezens zijn. Maar we moeten daar natuurlijk niet op gaan wachten. De situatie waarin we ons momenteel in bevinden is daarvoor veel te urgent. Dus laten we zelf alvast het initiatief nemen en laten we allemaal een serieuze poging doen om geleidelijk te bewegen in de richting van deze helere wereld – een wereld waarin we allemaal als individuen – als evenwichtige, hele wezens – kunnen gedijen, en waarin onze psychologische en spirituele wonden ook worden worden geheeld. We staan hierin zeker niet alleen.

Leiden, maart 2024

Noten

¹ Dacher Keltner, *Born to be Good, The Science of a Meaningful Life*, W.W. Norton & Company, 2009.

² Charles Eisenstein, *The More Beautiful World Our Hearts Know is Possible*, North Atlantic Books, 2013.

³ Joseph Campbell, *Occidental Mythology. The Masks of God*, Penguin, 1991.

⁴ Anne Baring & Jules Cashford, *The Myth of the Goddess. Evolution of an Image*, Penguin, 1991, p. 171.

⁵ <https://eng.wimbonis.nl/articles>

⁶ Meer informatie vind je op mijn website: <https://eng.wimbonis.nl>

⁷ Dit gezichtspunt is opgenomen in <https://en.m.wikiquote.org>, onder David Bohm. Het is ook te vinden in een dialoog tussen Renée Weber en David Bohm, in: Renée Weber, *Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity*, Routledge & Kegan Paul, 1986.

⁸ J. van Baal, *Man's Quest for Partnership. The Anthropological Foundations of Ethics and Religion*, Van Gorcum, 1981.

⁹ Arthur Koestler, *The Roots of Coincidence*, Vintage, 1973; Arthur Koestler, *De menselijke tweespalt*, Van Gorcum, 1981 (Dutch translation); Arthur Koestler, *Janus. A Summing up*, Random House, 1981.

¹⁰ Bruce Lipton, *The Biology of Belief. Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles*, Mountain of Love/Elite Books, 2005, p. 27.

¹¹ 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; Steve Taylor, *Extraordinary Awakenings. From Trauma to Transformation*, New World Library, 2021.

¹² Scilla Elworthy, *Power & Sex. A Book about Women*, Chrysalis Books, 2003.

¹³ Zie bijvoorbeeld: Stephen A. Schwarz, Marjorie Woollacott, Gary E. Schwarz (eds.), *Is Consciousness Primary? Perspectives from Founding Members of the Academy for the Advancement of Postmaterialist Sciences*, AAPS Press, 2020; Mario Beauregard, Gary E. Schwarz, Natalie L. Dyer, Marjorie Woollacott, *Expanding Science. Visions of a Postmaterialist Paradigm*, AAPS Press, 2020; Marjorie Woollacott, *Infinite Awareness. The Awakening of a Scientific Mind*, Rowman & Littlefield Publishers, 2015.

¹⁴ Eben Alexander, *Proof of Heaven. A Neurosurgeon's Journey into the Afterlife*, Simon & Schuster, 2013; Anita Moorjani, *Dying to be me. My Journey from Cancer, to Near Death, to True Healing*, Hay House, 2014; Nancy Rynes, *Awakenings from the Light. 12 Life Lessons from a Near Death Experience*, Create Space, 2015.

¹⁵ <https://youtube.com/@AnthonyCheneProductions>

¹⁶ Henryk Skolimowski, *The Participatory Mind. A New Theory of Knowledge and of the Universe*, Arkana, 1994.

¹⁷ Robin Atia, 'Bioloog Andreas Weber: 'Zelfs de wind heeft een innerlijk'', *Filosofie Magazine*, maart 2024; Andreas Weber, *The Biology of Wonder. Aliveness and the Metamorphosis of Science*, New Society Publishers, 2016.

¹⁸ Brené Brown, *Daring Greatly. How the Courage to be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent and Lead*, Penguin Life, 2015; Brené Brown, *The Gifts of Imperfection. Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*, Hazelden Publishing, 2010; Brené Brown, *Dare to lead. Brave work. Tough conversations. Whole hearts*, Random House, 2018.

¹⁹ Marshall, S.L.A., *Men Against Fire*, University of Oklahoma Press, 2000.

²⁰ Thom Hartmann, *The Last Hours of Ancient Sunlight. The Fate of the World and What We Can Do Before It's Too Late*, Third Edition, Harmony Books, New York, 2018, p. 281 and further.

²¹ Thom Hartmann, *The Last Hours of Ancient Sunlight. The Fate of the World and What We Can Do Before It's Too Late*, Third Edition, Harmony Books, New York, 2018, p. 299.

²² Thom Hartmann, *The Last Hours of Ancient Sunlight. The Fate of the World and What We Can Do Before It's Too Late*, Third Edition, Harmony Books, New York, 2018, p. 390.