

Het verlangen naar eenheid en verbondenheid

Wim Bonis

In de natuurlijke wereld om ons heen is alles onafgebroken cyclisch in beweging – en in een gebalanceerde staat waarin eenheid en verbondenheid centraal staan. Omdat wij een onlosmakelijk onderdeel uitmaken van de natuurlijke wereld, is dat gevoel van eenheid en verbondenheid ook diep in onszelf geworteld. Maar sinds we onszelf collectief en individueel steeds meer als afgescheiden wezens zijn gaan beschouwen, is ons eenheids- en verbondenheidsgevoel geleidelijk steeds verder naar de achtergrond geschoven. In de huidige crisis situatie waarin we ons bevinden, is er een diepe behoefte en noodzaak ontstaan om dit gevoel opnieuw in onszelf wakker te schudden.

Een spirituele crisis

Het kan vrijwel niemand zijn ontgaan dat we momenteel wereldwijd worden geconfronteerd met diverse crises, waaronder de crisis op het gebied van gender, van machtsuitoefening, van identiteitsbeleving, en natuurlijk van klimaatverandering. Regelmatig wordt in de media verslag gedaan van mensen die overal ter wereld vanuit die gebieden de strijd aanbinden tegen verschillende vormen van misbruik, onderdrukking en onrecht. De huidige politieke en maatschappelijke conflicten, en ook de oorlogen die op diverse plekken aan het woeden zijn, kunnen hier natuurlijk niet los van worden gezien. Volgens mij, en een groeiend aantal andere onderzoekers, zijn deze crises, conflicten en oorlogen verschillende manifestaties van iets dat individueel en collectief heel diep reikt in ons menszijn. In essentie hebben we hier te maken met een spirituele crisis, die er onder andere op wijst dat we door ons dominante gevoel van afscheiding het diepere gevoel van eenheid en verbondenheid grotendeels zijn kwijtgeraakt. Het maakt een diep verlangen in ons los om dit gevoel van

afscheiding in ons te helen en daarmee het gevoel van eenheid en verbondenheid te herstellen.

Tussen de verhalen in

We bevinden ons op een punt in onze collectieve ontwikkeling dat op alle terreinen voortdurend veranderingen plaatsvinden. Het is begrijpelijk dat we hierin zoeken naar enig houvast – bijvoorbeeld naar een religieus, nationaal of wetenschappelijk houvast. De Amerikaanse schrijver en onderzoeker Charles Eisenstein heeft wat dit betreft betoogd, dat we als planetaire samenleving momenteel in een ongemakkelijke positie zijn beland van *in between stories*, tussen de verhalen in. Volgens hem heeft *the Story of Separation*, het oude egocentrische verhaal van afscheiding, dat sinds een aantal millennia van ontwikkeling steeds centraler is komen te staan in de westerse samenleving, ons in de huidige crisis situatie gebracht. Het nieuwe verhaal waarin onderlinge verbondenheid centraal staat, *the Story of Interbeing*, zal het oude verhaal gaan vervangen, maar is momenteel nog bezig om zich te vestigen onder de mensen.

Eisenstein heeft aangegeven dat dit niet een compleet nieuw verhaal is, maar dat het ook een heel oud verhaal is – met wortels die verder terugreiken dan de periode enkele duizenden jaren geleden waarin onze westerse samenleving opkwam en nog hebben kunnen voortleven in inheemse gemeenschappen overal ter wereld. Onze verre voorouders blijken bekend te zijn geweest met fenomenen als eenheid en verbondenheid en levende inheemse gemeenschappen zijn er vaak nog steeds bekend mee. In de huidige periode van ‘tussen de verhalen in’ worden we individueel en collectief geconfronteerd met de vraag van wie we eigenlijk zijn als mens en waarmee we ons verbonden voelen.

Geboren in eenheid, verbondenheid en balans

Gelukkig hebben wij ons gevoel voor eenheid en verbondenheid nooit helemaal verloren. Het vertegenwoordigt namelijk de diepste kant van onze *dubbele natuur*, waarmee we ooit allemaal zijn geboren. Wat dit betreft heeft de Nederlandse antropoloog Jan van Baal er ooit op gewezen, dat we geboren worden uit het universum en er onlosmakelijk mee verbonden

blijven, maar dat we ons ook als subject opstellen tegenover de wereld. In de dieptepsychologie wordt in dit verband gesproken over het (collectief) onbewuste en het bewustzijn, over het Zelf en het ego, over het gevoel en het verstand. Het is goed om hierbij in gedachten te houden dat we allemaal geboren worden in een staat van *gebalanceerde dualiteit*, waarin onze ego/subject kant – die nog tot ontwikkeling moet komen – dienstbaar is aan onze diepere verbonden kant.

De hele natuur om ons heen wordt ook gekarakteriseerd door deze dubbele aard. Ze beweegt zich onafgebroken door diverse cycli, waaronder die van dag en nacht, van zomer en winter, van leven en dood. Net als in onszelf, gaat ook in de natuur achter de eenheid altijd een gebalanceerde dualiteit schuil. Dit principe is een paar millennia geleden door de Chinese taoïsten al mooi gesymboliseerd door het – inmiddels overbekende – yin-yangsymbool. Dit laat zien hoe binnen de omarmende cirkel van de Tao de twee elementen van donker en licht, van het vrouwelijke en het mannelijke, of van ontvankelijkheid en assertiviteit, elkaar aanvullen. Ze zijn voortdurend cyclisch aan verandering onderhevig, maar blijven in balans met elkaar.

Wij blijven gedurende ons hele leven ook door die cyclische processen gaan – waaronder natuurlijk ook de cyclus van slapen en waken. Onze eigen staat van gebalanceerde dualiteit blijft bestaan zolang we ons bezielde lichaam als deel van het grotere bezielde landschapslichaam blijven ervaren, de lokale manifestatie van Moeder Aarde.

De verloren balans

De huidige crisis situatie laat duidelijk zien dat we wat dit betreft de balans wel behoorlijk zijn kwijtgeraakt. Geleidelijk aan is de ego kant van ons bewustzijn steeds meer op de voorgrond getreden en gaan domineren. In de mate waarin we onze identiteit verbonden hebben met ons ego, is het gevoel van afscheiding centraal komen te staan in ons leven.

Er zit een collectieve en individuele kant aan deze ontwikkeling. Naast Eisenstein zijn er ook andere onderzoekers die hebben laten zien dat we

sinds enkele duizenden jaren onszelf collectief steeds meer als afgescheiden wezens zijn gaan ervaren. De Engelse psycholoog Steve Taylor heeft wat dit betreft betoogd dat rond 4000 jaar voor onze jaartelling een *ego explosie* heeft plaatsgevonden in het menselijk bewustzijn – een proces dat waarschijnlijk is begonnen als gevolg van een verwoestiging van een omvangrijk gebied, *Saharasia* genaamd, dat zich uitstrekt van Noord Afrika tot voorbij het Midden-Oosten. Daardoor is volgens hem collectief een gevoel van afscheiding centraal komen te staan in het bewustzijn van de toenmalige mensen, en heeft dat zich geleidelijk over Europa verspreid. Vanaf de periode van de ‘ontdekkingsreizen’ werd het van daaruit weer verder naar de andere werelddelen verspreid. Dit verspreidingsproces heeft altijd *top-down* plaatsgevonden.

Volgens een aantal feministische onderzoekers, waaronder Riane Eisler, vallen deze ontwikkelingen grotendeels samen met de toenemende dominantie van de man en van de als ‘mannelijk’ beschouwde kwaliteiten – waaronder competitie en strijd –, waardoor de westerse samenleving zijn patriarchale karakter heeft gekregen. In Eislers visie zijn we duizenden jaren geleden geleidelijk van een egalitaire partnerschap cultuur in een hiërarchische dominator cultuur veranderd.

In ons individuele leven zijn we ook allemaal door zo’n ego explosie gegaan, toen in onze kindertijd het ego vrij plotseling tot ontwikkeling begon te komen. Omdat in onze samenleving als geheel sinds enkele millennia het verhaal van afscheiding steeds centraler is komen te staan, werden we (en worden we nog steeds) vanuit onze culturele omgeving stilzwijgend gestimuleerd om onze identiteit te verbinden met ons ego, en om deze egocentrische identiteit te laten bepalen wie we zijn als mens. Hiermee hebben we het onderscheid en de verdeeldheid tussen verschillende menselijke identiteiten verankerd in onze cultuur.

Op zich is het natuurlijk zo dat we andere mensen, dieren, planten en objecten vaak als afgescheiden entiteiten waarnemen. Met name gedurende de dag is dat meestal het geval. De andere diepere kant van onszelf, die zich onlosmakelijk verbonden voelt met het hele leven – niet alleen met onze

medemensen, maar ook met de omringende natuurlijke wereld en alle levende wezens die daar deel vanuit maken – is dan grotendeels uit het zicht geraakt van ons bewustzijn. Maar dat betekent niet dat die kant is verdwenen.

Substituten voor een werkelijk gevoel van eenheid

Door het dominerende gevoel van afscheiding is een onbestemd, onrustig gevoel in ons ontstaan dat we iets essentieels missen, een gevoel dat ons leven incompleet is. We willen natuurlijk allemaal dit onrustige gevoel wegnemen, ons leven weer compleet maken. Maar niet iedereen heeft tijd en energie om te doorgronden hoe diep het gevoel van afscheiding in ons individuele leven en onze cultuur eigenlijk verankerd zit. Er zijn substituten beschikbaar die ons tijdelijk weer een – oppervlakkig en beperkt – gevoel van eenheid en verbondenheid kunnen geven. Het aanbod van dit soort substituten is wijdverbreid in onze samenleving.

In de sport, zoals bij voetbal, wordt mooi geïllustreerd hoe achter een dergelijk beperkt eenheidsgevoel het gevoel van afscheiding altijd een rol blijft spelen. Als we ons sterk identificeren met een bepaalde club, zijn we heel blij als het team van onze club een wedstrijd heeft gewonnen. Het onderlinge gevoel van eenheid wordt erdoor versterkt. We zien heus wel dat bij de andere club, de tegenstander, dezelfde soort mensen zitten. Door de spelers van beide clubs verschillende outfits te laten dragen, kunnen we de teams gemakkelijk uit elkaar houden. Dat het onderscheid tussen beide clubs heel oppervlakkig is, wordt nog duidelijker als spelers van verschillende clubs in hetzelfde nationale team worden opgenomen en opeens dezelfde outfit dragen. We zijn dan heel blij als Oranje wint en ervaren een eenheidsgevoel dat gekoppeld is aan onze afgescheiden Nederlandse identiteit.

Als we even als een vogel boven het stadion zouden kunnen vliegen aan het einde van een wedstrijd, dan zouden we onder ons duidelijk zien hoe beperkt het opgeroepen eenheidsgevoel eigenlijk is. Een deel van de supporters is uitbundig en viert feest, terwijl een ander deel somber en

verslagen het stadion verlaat. Bij een echt eenheidsgevoel zou iedereen in het stadion de vreugde van het samenzijn moeten voelen.

Bij de afsluitingsceremonie van de Olympische Spelen 2024 in Parijs werd de nadruk gelegd op het belang van eenheid en verbinding op wereldschaal. Men wilde laten zien dat dit evenement mensen samenbrengt uit alle landen van de wereld. Dit nam echter nog steeds het feit niet weg dat wekenlang het principe van competitie en strijd, van winnen en verliezen, centraal had gestaan. Maar het is natuurlijk waar dat sport uiteindelijk maar een spel blijft. Vaak zijn we het winnen of verliezen van onze club of van ons land al snel weer vergeten.

Dualistische strijd

Heel anders wordt het, wanneer in de samenleving sterke identificaties met afzonderlijke groepen ontstaan – bijvoorbeeld op religieus, politiek, of nationaal gebied – met een bijbehorende levensvisie die een houvast biedt aan de groepsleden. Het betreffen dan nog steeds substituten waarbij het gevoel van eenheid en verbondenheid beperkt blijft tot de eigen groep en gevoed wordt door een gevoel van afscheiding. Hoe steviger het houvast daaraan, hoe meer dit gevoel van afscheiding op de voorgrond komt te staan en polarisering kan veroorzaken.

Overals ter wereld kunnen we manifestaties hiervan zien in de samenleving en de politiek: ‘rechts’ staat tegenover ‘links’, Republikeinen staan tegenover Democraten, wetenschappers tegenover gelovigen, klimaatontkenners tegenover klimaatactivisten, etc. Het lijkt erop dat de betrokken partijen – de ene partij waarschijnlijk wat meer dan de andere – met hun dualistische strijdtönen nog vastzitten in het oude verhaal. Dit terwijl we, zoals eerder vermeld, als samenleving inmiddels ‘tussen de verhalen in’ zijn aangeland en een ander, nieuw verhaal aan de horizon gloort. We kunnen overal om ons heen zien hoeveel – onnodig – leed en schade door deze strijdtönen wordt veroorzaakt.

Bewustzijnsverruiming

In een idealistische bui zouden we de gepolariseerde, strijdende mensen graag individueel en collectief wakker willen schudden – bewust willen maken van de dingen die ze zo duidelijk missen in hun leven, van al het mooie om hen heen dat ze niet lijken te zien. Maar alle verandering begint toch altijd nog steeds bij onszelf. Kortom, wees de verandering die je wilt zien in de wereld – zoals Gandhi ooit gezegd zou hebben.

We zijn wat dit betreft in een tijd beland waarin we dieper in onszelf moeten afdalen en tegelijkertijd onze geest verder moeten openen voor de buitenwereld. Om echt opnieuw bewust te worden van de diepere verbonden kant van onszelf, moeten we *de context vergroten* van waaruit we het leven beschouwen. In essentie zijn we allemaal aardbewoners. Ons biologische, psychologische en spirituele groeiproces, van onze geboorte tot onze dood, en wellicht nog verder, vindt plaats binnen de matrix – de baarmoeder – van Moeder Aarde. Daarom moeten we de context minstens vergroten tot het planetaire niveau.

Het ligt voor de hand dat we vanuit ons egocentrisch bewustzijn en rationele denken ons bewustzijn niet kunnen verruimen, want dat heeft er juist voor gezorgd dat we de context flink hebben vernauwd. We maken bewustzijnsverruiming alleen mogelijk als we de diepte van onze geest in duiken. Daartoe moeten we onze geest (opnieuw) openen voor de diepere krachten van de *verbeelding* en *intuïtie*, voor het *voelen* vanuit ons hart, voor het *ervaren* van de wereld door ons hele wezen, als onlosmakelijk deel van de omringende natuur. Op die manier brengen we de verloren balans in onszelf weer tot leven en kunnen we ons gevoel van afscheiding werkelijk helen. .

In dit verband heeft Steve Taylor betoogd, dat tegenwoordig steeds meer mensen *ontwakingservaringen* hebben, door een proces van *spiritueel ontwaken* gaan. Dit soort ervaringen en processen kunnen een werkelijk gevoel van eenheid en verbondenheid in ons wakker schudden. Allerlei uiteenlopende activiteiten kunnen een belangrijke bijdrage daaraan leveren, zoals mediteren, lange wandelingen maken (in de natuur), het ontwikkelen

en practiseren van je empathische vermogen, je verdiepen in een interessant thema, je dromen onderzoeken. Iedereen moet voor zichzelf kijken wat het meeste aanspreekt. Zoals Taylor heeft aangegeven in zijn boek *Extraordinary Awakenings*, kunnen zelfs trauma's een ontwakingsproces genereren.

Verbonden met de natuurlijke wereld

Het is bekend dat voor veel astronauten, die onze 'blauwe planeet' vanuit de kosmos hebben aanschouwd, door die ruimte-ervaring meestal een complete transformatie in hun bewustzijn hebben ondergaan. Zij zagen met eigen ogen dat onze aarde een bolvormige matrix is waarin nacht en dag cyclisch elkaar voortdurend afwisselen en het menselijk leven volledig hierin is opgenomen. Belangrijk is dat de astronauten in beginsel hun focus hadden gericht op de ruimte, maar dat hun aandacht terug werd getrokken naar de plek waar ze vandaan kwamen. Door de aarde te verlaten, werd – paradoxaal genoeg – een diepe verbondenheid met Moeder Aarde in hen wakker geschud. Tijdens hun ruimtereis werden zij zich bewust van de eenheid en verbondenheid van al het aardse leven – een leven waarbij de kunstmatige grenzen, die wij mensen tussen allerlei gebieden hebben getrokken, er helemaal niet meer toe doen.

We kunnen ons er wel iets bij voorstellen als we de foto's zien van onze planeet vanuit de ruimte. Dit gevoel van verbondenheid wordt, wat mij betreft, mooi uitgedrukt door de Engelse term 'a sense of belonging': *een gevoel van toebehoren* – aan het omringende landschap, en in het verlengde daarvan, aan de aarde. Op deze wijze kunnen we ons pas echt deel gaan voelen van de Aarde Gemeenschap – een mondiale gemeenschap die zich niet beperkt tot de mensenwereld, maar waar de dieren, planten, rivieren, bergen, etc., ook deel van uitmaken.

Als we ons bewustzijn hebben verruimd tot het planetaire niveau, dringt ook de betekenis van het taoïstische yin-yangsymbool pas echt tot ons door: de cirkelvormige eenheid van de Tao is natuurlijk slechts een platte voorstelling van een driedimensionale bol – zoals de matrix van Moeder Aarde die ons altijd omhult. Blijkbaar hoefden de taoïsten een paar duizend

jaar geleden geen ruimtereis te maken om zich hiervan al bewust te kunnen zijn. En zoals de huidige ontwakingservaringen van mensen ook veelvuldig laten zien, hoeven wij – om het gevoel van eenheid en verbondenheid in onszelf opnieuw wakker te schudden – ook geen dure ruimtereis te gaan maken. Het ligt binnen het bereik van ons allemaal, en wijst ons ook de weg uit de huidige mondiale crisis situatie.

Leiden, november 2024

Relevante bronnen en websites:

Charles Eisenstein, *The More Beautiful World Our Hearts Know is Possible*, North Atlantic Books, 2013; zijn website: <https://charleseisenstein.org>

Riane Eisler, *The Chalice and the Blade. Our History, Our Future*, Pandora, 1990; haar website : <https://rianeeisler.com>

Steve Taylor, een selectie van zijn boeken: *The Fall. The Insanity of The Ego in Human History and The Dawning of A New Era*, O Books, 2005; *The Leap. The psychology of spiritual awakening*, Hay House, 2017; *Waking from Sleep. Why awakening experiences occur and how to make them permanent*, Hay House, 2010.; zijn website: <https://www.steventaylor.com>

Jan van Baal, *Man's Quest for Partnership*, van Gorcum, 1981.