

De weg van overgave aan het leven

Wim Bonis

Twee vormen van overgave

Wanneer we onszelf sterk identificeren met ons ego, voelen we ons afgescheiden van de natuur en ook van andere mensen. Dan willen we alles voortdurend onder controle brengen en hebben we het gevoel dat het leven in essentie een dualistisch strijdtoneel is, waarin alleen winnaars en verliezers bestaan. Onder machthebbers door de geschiedenis heen en ook onder de huidige populistische politici zijn genoeg voorbeelden te vinden van deze denkwijze. Zij volgen een weg die ik *de weg van controle en strijd* noem. Op die weg is overgave iets dat ten alle tijden vermeden moet worden. Zichzelf overgeven staat dan gelijk aan verliezen, aan het laten winnen en zegevieren van de vijand. Al hun aandacht is er daarom op gericht om de teugels van hun verworven macht zo stevig mogelijk in handen te blijven houden.

Er bestaat echter een compleet andere vorm van overgave die zij hierbij grotendeels uit het oog hebben verloren. Die kan alleen gevonden worden als we ook een andere weg volgen, die ik *de weg van overgave aan het leven* noem. Op deze weg is overgave een heel positief fenomeen. Die biedt niet alleen toegang tot de diepere, authentieke kant van onszelf die huist in ons hart, maar is tegelijkertijd een manifestatie ervan. We voelen ons deel van de natuurlijke wereld. Het leven omvat dan niet alleen het menselijk leven, maar het hele web aan verschillende levensvormen waarvan wij ook onderdeel uitmaken, de Aardegemeenschap.

De weg van Prometheus en van de dolfijn

De Ierse filosoof en ‘moderne mysticus’ John Moriarty heeft het verschil tussen beide wegen mooi verbeeld door een vergelijkbaar onderscheid te maken tussen *de weg van Prometheus* en *de weg van de dolfijn*. In zijn visie hebben we ooit voor gekozen voor de weg van Prometheus, de weg waarop

wij de natuur vormgeven om haar aan ons aan te passen. Zoals bekend, is Prometheus de god uit de Griekse mythologie die het vuur stal van de Olympische goden, om dit vervolgens in de vorm van technologie, kennis en beschaving aan de mensheid te geven. Ondanks deze koppeling aan de Griekse cultuur, is volgens Moriarty de keuze voor deze weg al veel eerder gemaakt, in het oude Mesopotamië.

De naam van de weg van de dolfijn onthult al dat deze weg nog veel verder teruggaat in de tijd. Dolfijnen zijn – net als wij – zoogdieren die ooit op het land tot evolutionaire ontwikkeling zijn gekomen, maar hebben – anders dan wij – op een bepaald moment, miljoenen jaren geleden, ervoor gekozen om terug te keren naar de zee. Deze weg verwijst naar de tijd waarin de mens zich nog volledig opgenomen voelde in de immense context van de natuurlijke wereld, en zich vanzelfsprekend aanpaste aan veranderingen in zijn natuurlijke leefomgeving. In de visie van Moriarty is dit de weg waarop *wij ons door de natuur laten vormen om in haar te passen.*

Het verschil tussen beide wegen is ook het verschil tussen onszelf buiten de natuur plaatsen en van daaruit erover heersen, en onszelf ingebed voelen in de natuur en deze van binnenuit beleven. De weg van Prometheus vraagt controle en strijd van ons, de weg van de dolfijn een overgave aan het leven. Moriarty heeft aangegeven dat we nog altijd kunnen kiezen voor de weg van de dolfijn, en dat dit zelfs nodig is om het voortbestaan van onze cultuur en samenleving mogelijk te maken.

De twee kanten van onze dubbele natuur

Het is belangrijk te onderkennen dat beide wegen potentieel in iedereen aanwezig zijn. Ze weerspiegelen de twee kanten van onze dubbele natuur en de mens- en wereldbeelden die daarmee samenhangen. Op de weg van overgave aan het leven identificeren we onszelf met de diepere kant van onszelf, met het voelende denken van ons hart, van waaruit we ons onlosmakelijk verbonden voelen met de omringende natuurlijke wereld en ook met onze medemensen in al hun diversiteit. Op deze weg, waarop we ons allemaal bevinden als we worden geboren, staan ‘zachte’ menselijke kwaliteiten centraal zoals gelijkwaardigheid, samenwerking,

gerelateerdheid, verbondenheid, empathie, openheid, compassie en subjectiviteit.

Als het centrum van ons identiteitsgevoel na een aantal jaren verschuift van het hart naar het hoofd, en meer specifiek naar het ego in de linker hersenhelft waarin het rationele denken huist, belanden we op de weg van controle en strijd. Dan zijn we het leven gaan waarnemen door een bril van afscheiding. Als we in die ego-identificatie blijven hangen, verliezen we steeds meer het contact met onze diepere verbonden kant. Maar dat wil niet zeggen dat die dan ook verdwijnt, want via dualistische projectie laat deze nog steeds van zich horen. Op deze weg komen ‘harde’ menselijke kwaliteiten centraal te staan zoals dominantie, competitie, strijd, hiërarchie, onafhankelijkheid, geslotenheid, dualisme en objectiviteit.

De verstoorde balans

In de westerse cultuur is op een gegeven moment de balans in onze dubbele natuur verstoord geraakt, niet alleen in ons individuele leven, maar ook collectief in de geschiedenis. Vanaf ongeveer zesduizend jaar geleden zijn mannen de ontwikkeling van de westerse cultuur gaan domineren en patriarchaal vorm gaan geven, te beginnen in de stadsstaten van Mesopotamië. Omdat zij hun identiteitsbeleving steeds meer hadden afgescheiden van de natuurlijke wereld, richtten zij de samenleving top-down in vanuit het principe van controle en strijd. Die ontwikkeling heeft een diepe impact gehad op de aard van onze religie- en spiritualiteitsbeleving, en veel later ook van de wetenschapsbeoefening – tot op de dag van vandaag. In mijn boek *Het helende verhaal* heb ik uitgebreid hierover geschreven.

Op de weg van controle en strijd werden de ‘harde’ kwaliteiten die daarbij centraal stonden door de machthebbers als ‘mannelijk’ beschouwd. En de ‘zachte’ kwaliteiten van de weg van overgave aan het leven werden door hen gedegradeerd tot ‘vrouwelijke’ kwaliteiten. De ‘mannelijke’ *cultuur* werd tegenover, en hiërarchisch boven, de ‘vrouwelijke’ *natuur* geplaatst. Omdat de keuze voor de weg van controle en strijd al zo lang geleden is gemaakt – en ook min of meer samenviel met het conventionele beeld van

het ontstaan van de westerse geschiedenis – is onterecht de indruk ontstaan dat het altijd zo geweest moet zijn. Daarom kon, paradoxaal genoeg, ook worden aangenomen dat de als ‘mannelijk’ beschouwde kwaliteiten van de patriarchale cultuur een afspiegeling hebben gevormd van onze ware natuur.

Wie we zijn

Door de weg van de dolfijn tegenover de weg van Prometheus te stellen, heeft ook Moriarty duidelijk laten zien dat de dominantie over de natuur en de patriarchale cultuur die daarmee samenhangt er dus niet altijd is geweest – en ook niet ons authentieke zelf weerspiegelt. Hieraan is een lange periode in de culturele ontwikkeling van de mens voorafgegaan, waarin de weg van overgave aan het leven centraal heeft gestaan. Dit is het geval geweest toen we met zijn allen nog leefden als jager-verzamelaars. En daarna heeft deze culturele weg nog lang kunnen voortleven, bij veel inheemse gemeenschappen zelfs tot in onze huidige tijd.

Als we veranderen naar de weg van de dolfijn, zou dit niet alleen een heropleving inhouden van ons oorspronkelijke mens- en wereldbeeld. We zouden daardoor ook weer veel dichter komen bij wie we werkelijk zijn. We zouden ons dan ook weer gaan realiseren dat juist de menselijke kwaliteiten die in de patriarchale cultuur onder de noemer ‘vrouwelijk’ werden geplaatst – waaronder samenwerking, openheid en verbondenheid – een goede afspiegeling vormen van wie we zijn als mens.

Bewustzijnsontwikkeling

Dat veranderingsproces blijkt gelukkig al een poos geleden te zijn begonnen. Vanaf de 18^e/19^e eeuw is er in de westerse wereld langzaam een bewustzijnsontwikkeling in die richting op gang gekomen. Ondanks het toegenomen nationalisme en materialisme in die periode, begon toen op diverse gebieden ook een nieuw bewustzijn tot leven te komen – zoals op het gebied van discriminatie, het prehistorische verleden, de natuurbeleving, psychologische ontwikkeling, feminisme en zelfs op het gebied van spiritualiteit. Ondanks enige serieuze terugslagen, waaronder natuurlijk de twee wereldoorlogen in de 20^e eeuw, heeft die bewustzijnsontwikkeling zich steeds verder uitgebreid naar een planetaire schaal.

De vrouwenemancipatie heeft er ook een belangrijke rol in gespeeld. De #MeToo beweging heeft laten zien dat de emancipatie van mannen nog grotendeels van de grond moet komen. In Nederland zet de organisatie Emancipator van Jens van Tricht zich daarom al een aantal jaren in voor deze mannenemancipatie. Onder mannen is er echter ook een fel verzet op gang gekomen tegen deze hele bewustzijnsontwikkeling – aangezet door conservatieve denkers en populistische politici. Op termijn zal blijken, denk ik, dat ze – tevergeefs – heel hard tegen de stroom van de tijd probeerden in te roeien.

Van wantrouwen naar vertrouwen

We moeten niet vergeten, dat achter de patriarchale cultuur van controle en strijd altijd een geest is schuilgegaan van *wantrouwen* ten aanzien van het leven. Er zijn enkele elementen in onze cultuur die dat wantrouwen tot in recente tijden flink hebben gevoed.

Allereerst hebben de christelijke autoriteiten de mensen eeuwenlang voorgehouden dat zij vanwege de erfzonde zonder de tussenkomst van kerkelijke controle altijd tot het ‘kwaad’ zouden terugvallen. Daarnaast heeft het gedachtegoed van de 17^e eeuwse filosoof Thomas Hobbes ook veel invloed gehad op het westerse wereldbeeld. Volgens hem werd het menselijke leven in de ‘natuurtoestand’ gekenmerkt door ‘een oorlog van allen tegen allen’, waarin het leven ‘eenzaam, arm, onaangenaam, bruut en kort’ zou zijn geweest. Verder heeft het (neo)darwiniaanse evolutiedenken ons vanaf de 19^e eeuw behoorlijk succesvol ingeprent dat alles in het leven hoofdzakelijk draait om strijd – de strijd om te overleven.

Het spreekt vanzelf dat mensen die hun wereldbeeld hierdoor hebben laten vormen, daarmee de weg van overgave aan het leven voor zichzelf hebben geblokkeerd! We kunnen ons tenslotte alleen overgeven aan het leven wanneer we dit wantrouwen tegenover het leven hebben laten varen en er weer volledig op kunnen *vertrouwen*. Wat dit betreft, moeten we er dus van doordrongen raken dat in essentie het leven ons goed gezind is.

Doen door te zijn

Interessant is dat de weg van overgave aan het leven nog werd gepraktiseerd door de taoïsten in het oude China. Zij spraken in dit verband over *wu wei*, ‘doen door te zijn’. Dit zijn kan worden beschouwd als de vruchtbare ondergrond van waaruit het doen kan groeien. Net als elke boom in een bos, wortelen we ons dan steeds dieper in de aarde, om verder te kunnen groeien – om het psychologische en spirituele potentieel in onszelf tot ontwikkeling te kunnen brengen. En zoals recent wetenschappelijk onderzoek – van o.a. Suzanne Simard – heeft duidelijk gemaakt, blijft elke boom via een samenwerkingsnetwerk van schimmels in die ondergrond verbonden met alle andere bomen in het bos.

Degenen, die hardnekkig blijven vasthouden aan de weg van controle en strijd, zijn als alleenstaande bomen die denken dat ze heel goed kunnen overleven zonder de vruchtbare ondergrond van het bos. Zonder de ondergrond van het zijn worden ze echter gedreven door een rusteloos doen. We kunnen zien dat ze vaak weinig kunnen anders doen dan met veel bombarie in de media de strijd aan te binden met alles en iedereen.

Overgave aan het leven genereren

Het moet duidelijk zijn dat we allemaal gebaat zijn bij een levensvisie waarin overgave aan het leven op de voorgrond staat – met ons hart in een leidende rol en ons hoofd in een dienende rol. Wat kunnen we verder doen om het gevoel van overgave aan het leven in onszelf te activeren, te versterken en een meer permanente plek te geven? Ik stip hieronder een paar mogelijkheden aan.

Overgave aan de natuur

We zouden bijvoorbeeld in een bos of door een weids landschap kunnen gaan wandelen. Dan kunnen we er soms opeens aan herinnerd worden dat we een onlosmakelijk deel zijn van een veel grotere werkelijkheid – van een meer-dan-menselijke, natuurlijke wereld. Als dat ons diep genoeg raakt, dan opent de weg van overgave aan het leven zich vanzelf voor ons.

De Oostenrijkse bioloog Clemens Arvey heeft in dit verband gewezen op de helende kracht van de natuur. Hij heeft, in navolging van de 19^e eeuwse Amerikaanse psycholoog William James, onderscheid gemaakt tussen twee vormen van aandacht. Onze dagelijkse, maatschappelijke activiteiten worden beheerst door *gerichte aandacht*, een aandachtsvorm die ons veel energie kost. Daarnaast is er ook *fascinatie*, een ongerichte aandachtsvorm. Die ervaren we als we ons helemaal overgeven aan de overweldigende krachten van omringende natuurlijke wereld, waardoor onze geest ook *naar buiten* wordt getrokken. Deze aandachtsvorm kost ons helemaal geen energie, maar geeft ons zelfs energie. Ze biedt ons heling op fysiek, psychologisch en spiritueel gebied.

De Amerikaanse psycholoog Dacher Keltner heeft dit soort overweldigende ervaringen in de natuur, die ons letterlijk sprakeloos maken, treffend *awe experiences* genoemd – een term waarvoor geen mooi Nederlands woord bestaat. Zijn onderzoek heeft laten zien dat we door deze ervaringen ook empathischer en vriendelijker worden naar onze medemens toe. Kortom, de natuur helpt ons om de ‘zachte’ kwaliteiten, die lang als ‘vrouwelijk’ werden beschouwd, in ons wakker te schudden en betere mensen van ons te maken!

Overgave aan ons lichaam

Zoals we ons kunnen overgeven aan het omringende landschapslichaam, zo kunnen we ons – wat dichterbij huis – ook overgeven aan ons eigen lichaam. Ook de natuur van ons lichaam is altijd cyclisch in beweging. We kunnen daar specifiek aandacht aan geven, bijvoorbeeld door te mediteren. Als het is gelukt om het drukke ‘gedachtegekleet’ in ons hoofd tot rust te brengen, kunnen we onze aandacht richten op de ademhaling – en die zo veel mogelijk te laten zijn voor wat die is.

Daarnaast is het zo dat de weg van overgave aan het leven eigenlijk al volledig geïntegreerd is in ons leven: we ervaren die tenslotte dagelijks als we overgaan van de waak- naar de slaaptoestand. We kunnen alleen in slaap vallen als we de controle over het leven helemaal loslaten. Dat gevoel van overgave blijft ook actief tijdens de slaap. Dit kan ons er bewuster van

maken dat de weg van controle en strijd beperkt is tot ons dagbewustzijn – en ook altijd is geweest.

Openstellen voor andersdenkenden

Belangrijk is dat we, door het volgen van de weg van overgave aan het leven, ons niet (meer) bedreigd voelen door andersdenkenden. We blijven ons voor hen openstellen. We zijn er ons dan van bewust dat diversiteit in de samenleving, en de spanning die dat soms kan oproepen, essentieel is voor culturele ontwikkeling – en ook voor onze psychologische en spirituele groei. Deze diversiteit in de menselijke sfeer sluit aan bij de biodiversiteit die gezorgd heeft voor de rijkdom van het leven in de hele Aardegemeenschap.

Zolang we de weg van controle en strijd blijven volgen, zullen we overgave blijven zien als verliezen van een vijand, als iets dat zo veel mogelijk vermeden moet worden. Maar diep vanuit ons hart blijft de weg van overgave aan het leven ons allemaal hoe dan ook aantrekken.

Leiden, februari 2025

Bronnen:

Wim Bonis, *Het helende verhaal*, Uitgeverij Oorsprong, 2023.

Clemens Arvay, *The Biophilia Effect*, Sounds True, 2018.

Dacher Keltner, *Awe*, Allen Lane, 2023.

Brendan O'Donoghue (ed.), *A Moriarty Reader*, The Lilliput Press, 2013. Zie ook mijn uitgebreider artikel over John Moriarty, getiteld: 'Laat de Natuur ons vormen om in haar te passen', op mijn website: <https://www.wimbonis.nl>

Suzanne Simard, *Finding the Mother Tree*, Penguin, 2022.

Jens van Tricht, website Emancipator: <https://emancipator.nl>