

Hoezo verbonden met de natuur?

Over belemmeringen van het ego en het verlangen van de ziel

Een artikel verschenen in *Eenvoudig verbonden - Bijdragen aan franciscaanse milieuspiritualiteit* (Valkhof Pers, 2007)

© **Chris Elzinga**

Eigenlijk lijkt het heel eenvoudig. Wij dragen zorg voor andere mensen in de mate waarin wij ons positief met elkaar verbonden voelen. Hoe meer iemand ons op een open en ontvankelijke manier nabij is, hoe meer we van binnenuit de aandrang voelen om zorg te dragen wanneer die ander dat nodig heeft. Cruciaal hierin is dat er een relatie is die gebaseerd is op waardering. Als die er niet is, wanneer we vreemden voor elkaar zijn, kunnen we elkaar de ergste dingen aandoen.

Dit simpele mechanisme geldt ook voor onze verhouding tot de natuur. Naarmate we ons meer vanuit waardering verbonden voelen met de natuur zullen we daar ook meer zorg voor willen dragen. Die beweging komt van binnenuit. Dan hebben we geen uitgebreid stelsel aan wetten en regels, verboden en geboden nodig om te garanderen dat we de natuur niet vernietigen. Is de overheid daar in haar milieubeleid niet naar op zoek, als ze spreekt over “verinnerlijking van natuurwaarden”?

Als het zo simpel is, waarom gaan we dan in onze westerse samenleving zo onzorgvuldig met natuur en milieu om? Wat belemmert ons om verbondenheid met de natuur als iets positiefs te ervaren? En hoe kunnen we tot dat soort ervaringen komen, waardoor zorg voor de natuur vanzelfsprekend en van binnenuit gevoeld en gevoed wordt? In deze bijdrage wil ik op zoek gaan naar antwoorden op deze vragen.

Kenmerken van verbondenheid

Wat houdt ‘verbondenheid’ eigenlijk in? Kenmerkend is dat er een ‘ik’ is, dat zich op de een of andere manier verhoudt tot een ‘ander’ of tot ‘anderen’. Die verhouding zelf wordt gekenmerkt door een bepaald *gevoel* of een bepaalde *beleving*. Dat gevoel heeft altijd een bepaalde inhoud, een bepaalde ‘toon’ zou je kunnen zeggen, zoals ‘liefdevol’, ‘vijandig’, ‘warm’, ‘koel’, ‘neutraal’ etc.¹ Sprekend over verbondenheid met de natuur, gaat het over mijn *beleving of ervaring* (gevoelston) *als mens* (‘ik’), met de *natuur* (de ‘ander’) als landschap, als leefomgeving, als de aarde die ik bewoon. Ik kan me ook verbonden voelen met *planten en dieren* (de ‘anderen’) die deel uitmaken van de natuur. Verbondenheid is dus in de eerste plaats een ervaring.

We kunnen verschillende niveaus van verbondenheid ervaren. Eén niveau is de ervaring van *afhankelijkheid*. Hoewel we er in ons dagelijks leven nauwelijks bij stil staan, zijn we van moment tot moment afhankelijk van de natuur. Bij elke inademing nemen we lucht tot ons, met elke hap voedsel en elke slok drinken nemen we in ons op wat de natuur ons biedt. Alle kleding, alle apparaten, alles wat we gebruiken op het fysieke vlak, is afkomstig van de natuur. Zeker in het Westen gaan we prat op onze ‘autonomie’. We zien onszelf graag als onafhankelijke wezens en zo kunnen we ons ook voelen in de kunstmatige omgeving van onze huizen en kantoren. Totdat de elektriciteit uitvalt, of de watertoevoer stopt, of een storm over het land raast, of de zon ’s zomers gloeiend heet aan de hemel staat, of de aarde beeft. Dan schrompelt onze ‘autonomie’ plotseling in elkaar en ervaren we weer wat het is afhankelijk te zijn.

Een ander niveau is de ervaring van *verwantschap*. We voelen ons gemakkelijker verwant met mensen dan met andere wezens in de natuur, huisdieren daargelaten. Intense

¹ Deze voor elke relatie kenmerkende drieslag van ‘ik’, de ‘ander’ en de ‘gevoelston’, is een van de centrale concepten in de objectrelatietheorie, onderdeel van de huidige ontwikkelingspsychologie (Almaas, 2000, 42-51).

beleving van verwantschap met de natuur vinden we nog het sterkst bij mensen die hun afhankelijkheid van de natuur aan den lijve ervaren. In onze westerse samenleving hebben we wel *weten* van verwantschap, maar dat leidt niet direct tot het *ervaren* ervan. We *weten* dat we van dezelfde 'stof' gemaakt zijn als waaruit de dieren bestaan. We *weten* dat wij als soort laatkomers zijn op aarde, en dat wij mensen met de dieren een gemeenschappelijke evolutionaire geschiedenis hebben. We *weten* dankzij genoomonderzoek hoeveel we genetisch op dieren lijken. Toch leidt dit nauwelijks tot een *beleving* van verwantschap.

Een derde niveau van verbondenheid is de *herkenning van onszelf in de wezens die in de natuur leven*. Levinas heeft ons doen inzien dat het gelaat van een andere mens een appèl op ons doet. Dat appèl bestaat uit een geraakt worden door wat de ander doormaakt. Het lijden van de andere mens raakt ons in ons hart. Als ons hart dan open gaat, kunnen we niets anders dan mee-lijden met die ander. In die beweging herkennen we het lijden van de ander als een mogelijkheid voor onszelf of als een ervaring die we ooit zelf gehad hebben. En wensen we de ander vanuit ons open hart het goede toe. Op dezelfde manier zouden we ons open kunnen stellen voor het 'gelaat' van de andere, niet-menselijke wezens. Voor de blik in de ogen van de dieren in de bio-industrie, voor wat dieren op deze aarde doormaken wier leefgebied door toedoen van mensen steeds kleiner wordt. Voor ecosystemen die onder druk staan en hun schoonheid en vitaliteit verliezen. Voor de erosie van de aarde door kaalslag van bossen of uitputting van de grond, waardoor groeven ontstaan in het 'gelaat' van de aarde. Essentieel in deze herkenning is, dat we ons laten raken, dat we ons op de een of andere manier open stellen.

Een vierde niveau is de herkenning dat wij en alles wat bestaat voortkomen uit een *gemeenschappelijke 'grond van bestaan'*. Dit is eigenlijk alleen te duiden als een religieuze ervaring, waarin het innerlijk wezen van mensen, dieren en dingen als een realiteit wordt beleefd. In die realiteit zijn alle wezens en alle dingen materiële expressie van een veld van bewustzijn, dat ook wel met 'grond van bestaan' wordt aangeduid, of met 'God', 'Zijn', 'het Al'. Dit is een ultieme ervaring van verbondenheid, waarin geen definitieve of absolute grenzen tussen de diverse manifestaties van Zijn bestaan. Overigens is het juist dankzij de afwezigheid van definitieve grenzen dat we onszelf überhaupt in andere wezens kunnen herkennen, dat we verwantschap kunnen ervaren en dat we afhankelijkheid niet alleen rationeel kunnen beamen, maar ook gevoelsmatig kunnen beleven.

Met name op het niveau van afhankelijkheid en verwantschap kan de beleving of de gevoelston van die verbondenheid zowel *positief* als *negatief* zijn. Zij zal negatiever zijn naarmate we de relativisering van onze positie als mens ten opzichte van de natuur meer als een bedreiging van ons bestaan ervaren. Zij zal positiever zijn naarmate we onze afhankelijkheid meer onder ogen kunnen zien en kunnen waarderen hoe de natuur ons bestaan van moment tot moment mogelijk maakt en ondersteunt. Een positieve waardering van verbondenheid is absoluut noodzakelijk om tot een zorgzame houding ten opzichte van de natuur te komen.

En soms gebeurt er iets in ons leven waardoor we niets anders kunnen dan verbondenheid ervaren en die positief waarderen. Zo vertelde een jonge moeder mij eens:

"Ik was eens met m'n dochttertje van anderhalf jaar in het bos achter ons huis gaan wandelen. We stopten bij een grote zandkuil, die omzoomd was met bomen. Ik ging tegen een boom aan zitten en doezelde wat weg. M'n dochttertje speelde met het zand. Na een poosje werd ik ineens wakker en zag tot m'n stomme verbazing dat m'n dochter in het midden van de kuil zat, met een jong reekalfje. Ze speelden op hun manier met elkaar. Al snel zag ik precies aan de andere kant van de kuil, op zo'n 30 meter afstand, de moeder van het kalfje staan. We keken elkaar minutenlang aan, als moeders, vol begrip, en ik voelde dat we beide trots waren op onze 'jongen'. We keken naar onze spelende kinderen. Na een paar minuten riep de ree haar kalfje en vertrok het stel rustig tussen de bomen. Het was paradijselijk."

Romantiek of realisme?

Is dit soort verbondenheid niet waar we ten diepste naar verlangen? Of is dit een al te romantische voorstelling van zaken? Is het wel reëel te praten over verbondenheid met de natuur als we die als mensheid verregaand onder controle hebben? Hoe kunnen we spreken over de natuur als 'ander' als die ander geen of nauwelijks eigenheid en eigenwaarde lijkt te hebben?

Verbondenheid kunnen we gemakkelijk ervaren bij dieren met een hoge 'aibaarheidsfactor'. We raken vertederd door onze huisdieren, door de eendenkuikens in het voorjaar, door de lammetjes in de wei, door dieren in de 'dierentuinen' en dan vooral door de onschuld en onbeholpenheid van pasgeborenen. Ons hart gaat daar gemakkelijk voor open. Maar hoe zit het met dieren die ons welzijn of ons bestaan kunnen bedreigen?

Een westerling die daar heden ten dage uit eigen ervaring over kan vertellen, is Rudy de Bock. Afkomstig uit België brengt hij regelmatig weken door in een gebied in Alaska, temidden van grizzlyberen.² In een interview vertelt hij hoe hij zich verdiept heeft in de aard en de leefwijze van de grizzly's. Daaruit ontwikkelde zich bij hem een positief gewaardeerde verbondenheid en tegelijkertijd *respect voor de eigenheid en de eigenwaarde* van deze dieren. Dit respect, dat we zo belangrijk achten in menselijke relaties, heeft zich bij hem naar de wereld van beren uitgebreid.

Eén met de beren, dat gevoel herkent De Bock wel. "Omdat je daar leeft zoals zij leven. Zij respecteren mij, ik respecteer hen. Soms lopen ze zo dicht langs me dat ik ze kan aanraken als ik mijn hand uitsteek. Dan heb je toch verbondenheid met ze." (...) "Beren zijn gevaarlijk, maar niet kwaadaardig, zoals mensen kunnen zijn", is de opvatting van De Bock. "Een beer doet je geen pijn voor de *fun*, omdat je gezicht hem niet aanstaat. Die valt alleen aan als je een bedreiging bent voor hem, voor zijn jongen, voor zijn voedselvoorraad." Hij herkent intussen hun mimiek. "Je ziet het als er eentje chagrijnig kijkt. Soms zegt een blik mij voldoende. Als ze aan het vissen zijn en mij zo aanstaren zeg ik: 'Oké man, ik ben al weg. Ik ga een eindje verderop. Tot straks. *See you!* Meestal komen ze dan uit zichzelf dichterbij: Wie zou dat baaske zijn? Die gaat weg, dus die toont respect."

Hij komt ook verwantschap tegen in de gevoelens die hij in de beren herkent:

"Dieren hebben evenveel gevoel als wij hoor." Hij herinnert zich een jonge beer van 2,5 jaar, die net verstoten was door zijn moeder. Alleen op de wereld, in een immens gebied. Toen ontwaarde hij De Bock. "Je zag zijn vreugde. Hij ging op de grond liggen, met vier poten in de lucht, kijkend naar mij. Hij trok takken van de bomen en liet ze weer los, liep naar de rivier en smeed een dooie vis omhoog. Pure uitingen van blijdschap."

Respect voor de eigenheid en de eigenwaarde voor de bedreigende ander in de natuur blijkt wezenlijk te zijn om een verbondenheid te ervaren, die realistisch is en die niet in romantische versluiering (machts-)verschillen verdoezelt. Maar hier speelt nog iets: juist in de erkenning van de eigenheid en eigenwaarde van de ander kan die ander zichzelf zijn en wordt die niet gereduceerd tot object van mijn welzijn of mijn beheersingsdrang. Het klinkt paradoxaal, maar hoe meer ik een ander leer kennen in diens eigenheid, hoe meer m'n hart daarin betrokken raakt en hoe meer ik op een positieve manier verbondenheid kan ervaren. Waar mijn hart geraakt wordt, ontstaat ruimte voor verwondering en een me verheugen in het welzijn van de ander.

Intrinsieke verbondenheid

Maar hoe zit het dan met ziekmakende of levensbedreigende virussen en bacteriën? Moeten we ons daar dan ook mee verbonden voelen? Zou dat niet het toppunt van romantiek zijn? Wellicht is het teveel gevraagd om verbondenheid met deze wezens in de natuur te ervaren, laat staan positief te waarderen. Aan de ene kant hebben we het recht onszelf te verdedigen als onze gezondheid of ons leven op het spel staat. Aan de andere kant ben ik er van

² De citaten zijn afkomstig uit een interview in Volkskrant Magazine van 4 februari 2006, p. 22-27: '*Ik vertrouwde de beer*'.

overtuigd dat de erkenning van verbondenheid, zelfs met dit soort virussen en bacteriën, ons anders met hen doet omgaan. Een van de mooiste voorbeelden waarin dit tot uitdrukking vind komen is het principe van inenten. Onze beste verdediging tegen ziektekiemen blijkt in het geval van virussen vaak te bestaan uit het opnemen van een zeer kleine hoeveelheid van de ziekmakende 'ander' in onszelf. Daar is natuurlijk veel kennis voor nodig van zowel ons eigen lichaam als van de (eigenheid van de) betreffende ziektekiemen.

Bacteriën en later ook de virussen zijn de eerste levensvormen geweest op deze aarde, zo'n 4 miljard jaar geleden.³ Ze hebben de planeet voor meer complexe levensvormen gereed gemaakt. Ze hebben de zuurstof geproduceerd waar wij van leven. Bacteriën zorgen voor de afbraak van (an-)organische stoffen, zodat er nieuw leven kan ontstaan uit dode materie. Bacteriën in onze darmen vervullen een belangrijke rol in onze spijsvertering. Het zijn heel nabije 'verre verwanten'. We zouden hier wellicht van *intrinsieke verbondenheid* kunnen spreken: van een relatie die er gewoon is, die niet weg te denken is, omdat we als wezens op deze planeet met elkaar te maken hebben. Dit staat dus los van hoe we dat ervaren of waarderen.

De wetenschap en de industrie maken intussen op grote schaal gebruik van die intrinsieke verbondenheid door bijvoorbeeld bacteriën in te zetten om bodemverontreiniging op te ruimen, of door virussen te gebruiken bij genonderzoek. We kunnen nog veel van bacteriën leren, hoe we bijvoorbeeld biologisch afbreekbare plastics kunnen maken.

Intussen reageren bacteriën zo sterk op onze medicijnen dat in 1990 de 5^e generatie antibiotica door resistentie onbruikbaar zijn geworden.⁴ Dit doet de vraag rijzen of de strategie van vernietiging, waar deze medicijnen op gebaseerd zijn, op de lange duur houdbaar is. Wat kunnen we van bacteriën zelf leren om hun groei in toom te kunnen houden?

Ook met andere diersoorten, zoals insecten, is verbondenheid voor ons niet altijd even gemakkelijk te ervaren. Wel kunnen we veel doen dat onze intrinsieke verbondenheid honoreert. In onze eigen directe leefomgeving kunnen we simpele horren gebruiken om insecten te weren, in plaats van spuitbussen om ze te verdelgen. Insectenplagen in de landbouw zijn te verminderen door minder land onder monocultuur te brengen, etc.

In ieder geval op individueel ervaringsniveau kunnen we nog een stap verder gaan, zoals Sue Hubbell, een Amerikaanse in de traditie van de *Nature Writers*, haar ervaring met een kakkerlak beschrijft:

Werkelijk, ik vind de kakkerlakken niet erg die op het brandhout mee naar binnen komen... Hun spijsverteringssysteem en de mijne verschillen genoeg van elkaar om niet dezelfde ecologische niche te delen; ze doen me geen kwaad, we concurreren niet met elkaar, zodat ik de tijd kan nemen ze heel goed te bekijken. Het is niet nodig ze te kwellen, zoals een bij dat zou doen, of ze dood te slaan, zoals een huisvrouw dat zou doen. In plaats daarvan ga ik naast ze zitten en buig naar hen over, bekijk ze van dichtbij en onderzoek ze zorgvuldig. Na enige tijd raakt het me ineens als zeer instructief, dat ik hier in mijn hut een onschuldige bezoeker heb, wiens structuur nauwelijks door de evolutie veranderd is sinds de tijd van het Opper Carboon, een representant van een aarzelend experiment in levensvormen. Tweehonderd vijftig miljoen jaren is echt een heel lange tijdspanne.⁵

Vanuit een dergelijke houding van nieuwsgierigheid, openheid en 'laten zijn' kunnen we ons minstens voor hun aanwezigheid open stellen.

Verbondenheid met natuur en milieu

Verbondenheid ervaren met containerbegrippen als 'natuur' en 'milieu' is weer een ander verhaal. Ik heb eens tijdens een cursus mensen gevraagd bij deze begrippen hun eerste associaties op te schrijven. 'Natuur' bleek voor hen alles te omvatten wat met schoonheid te

³ Liebes et al, 1998, 26.

⁴ Liebes et al, 1998, 68.

⁵ In: McFague, 1997, 142.

maken had en waar de invloed van mensen niet direct merkbaar was: de bossen met hun stilte, zonsopgang en -ondergang, wilde planten en dieren e.d. Zij werd geassocieerd met tot rust, ontspanning en tot zichzelf kunnen komen en met genieten en verwondering. Hier konden de deelnemers zich gemakkelijk mee verbinden. Totaal anders lag dat bij 'milieu'. Daar kwamen direct beelden naar boven van vuiligheid en viezigheid, van menselijk ingrijpen en regels, wetten, geboden en verboden. Dat is geen aantrekkelijk ervaringsgebied. Natuurorganisaties trekken daarom ook veel gemakkelijker leden dan milieuorganisaties.

Maar over welke natuur hebben we het dan eigenlijk? In West Europa is nauwelijks sprake van 'echte' natuur. De menselijke invloed is wereldwijd geworden. Door ons toedoen verandert het klimaat op aarde, en daarmee alleen al beïnvloeden we overal het natuurlijk milieu. Angela Roothaan betoogt daarom in haar bijdrage in deze bundel terecht dat er eigenlijk geen echte, in de zin van ongerepte, niet door mensen beïnvloede natuur meer is. We zouden alleen nog van 'milieu' kunnen spreken: de natuur, de hele aarde is ons milieu, onze leefomgeving geworden. Toch wil ik er voor pleiten te blijven spreken over 'natuur'. Vooral omdat we ons gemakkelijker met natuur verbonden kunnen voelen.

Er is nog iets. Door alle natuur als 'milieu' te bestempelen kunnen we gemakkelijk het besef van de eigenheid van wat 'natuur' in onze leefomgeving is kwijtraken. In vergelijking tot ongerepte natuur is elke stad natuurlijk een onherbergzame woestenij. Maar ook in die woestenij dringt het zonlicht door, waait de wind, zingen de vogels, groeien en bloeien planten op de gekste plaatsen, kruipen libelles uit vijvers in tuinen, groeit mos en 'onkruid' overal tussen de tegels, is alles gebouwd op zand, klei, rots. Ook in de stad kun je door kakkerlakken verrast worden en hebben mensen hooikoorts. Juist in de stad kunnen we ons verwonderen over de levenskracht van de natuur.

Laat een willekeurig gebouw aan z'n lot over en zie wat er na honderd jaar van over is; hoe erosie steen en beton in die tijd aantast. Door alles als 'milieu' te bestempelen, kunnen we gemakkelijk het besef verliezen van de kracht van de natuur en overschatten we gemakkelijk onze eigen invloed. We kunnen bomen planten, maar als die voldoende aarde, water, lucht en licht hebben, groeien die door eigen levenskracht en niet door ons toedoen. We laten gigantische hoeveelheden broeikasgassen in de atmosfeer los, maar op de klimaatsveranderingen zelf hebben we geen enkele invloed. In feite staan we machteloos tegenover (de toename van) wervelstormen, extreme regenval, droogte of hitte, en hopen we dat het in de toekomst mee zal vallen.

Naar mijn idee is het belangrijk om de natuur in haar eigenheid en kracht te herkennen in het milieu, in het landschap, in ons leefmilieu.⁶ Deze herkenning en erkenning vormt een belangrijke toegang tot positieve ervaringen van verbondenheid, omdat – zoals gezegd – de natuur daarmee niet meer als puur object maar als subject in onze werkelijkheidsbeleving binnen treedt.

De binnenkant van het milieuvraagstuk

De ecologische wetenschap bestudeert de onderlinge samenhang tussen de levende en de niet-levende natuur. Ze benadrukt dat alle leven op aarde intrinsiek met elkaar verbonden is. We leven als mensen in een netwerk van relaties; zonder dat netwerk kunnen we niet bestaan. In de ecologie wordt daar de term 'ecosysteem' voor gebruikt.⁷ Welnu, overal op aarde blijken voor mens en dier essentiële ecosystemen door menselijk toedoen onder

⁶ Hierin ben ik het eens met Ton Lemaire, die zich verzet tegen de "als onvermijdelijk gepresenteerde totale vermenselijking van onze planeet aarde". Het vasthouden aan de idee van natuur 'in zich' ziet hij als een daad van verzet tegen de "heerschappij van de technologisch-kapitalistische maatschappij die de inherente tendens heeft om alles wat anders is te absorberen of te vernietigen" (Lemaire, 2002, 108). Zelf heb ik de neiging dit allemaal wat milder te formuleren, maar de ervaring van natuur is van groot belang. In die ervaring kan het andere in de natuur oplichten als niet-identiek aan het menselijke en daarmee in haar eigenheid en eigenwaardigheid.

⁷ "Ecosysteem: Het geheel van organismen, hun omgeving en alle onderlinge relaties." Het is "de levensgemeenschap met alle organismen, alle biotische factoren en alle abiotische factoren in een bepaald gebied." (Natuur & Milieu Encyclopedie, Ede 1991, 98)

toenemende druk te staan.⁸ Dat gebeurt niet alleen in de westerse wereld, maar in feite overall waar onze westerse manier van produceren en consumeren wordt geïntroduceerd en toegepast. Dat is waarneembaar in landen met een sterke economische groei, zoals China en India, maar ook in landen waar regenwouden in snel tempo gekapt worden, in zeeën die leeggevisst worden etc. Alles duidt er op dat we als mensheid in de komende decennia zullen moeten leren op een meer harmonieuze manier met de natuur om te gaan, om de kwaliteit van onze leefomgeving en daarmee van ons leven zelf veilig te stellen.

Als positieve ervaringen van verbondenheid met de natuur zo belangrijk zijn om tot een meer harmonieuze omgang met de natuur te komen, wat zijn daar dan belangrijke belemmeringen voor? Kijkend naar de uiterlijke inrichting van onze samenleving, is er steeds minder fysiek contact met de natuur. Dat maakt het sowieso lastig verbondenheid te ervaren. We wonen voornamelijk in steden, verplaatsen ons massaal met auto's, onze huizen en werkplaatsen zijn steeds beter 'geïsoleerd'. In deze bijdrage wil ik me echter concentreren op belemmeringen die te maken hebben met de 'binnenkant van het milieuvraagstuk'.⁹ Wat is er in de *houdingen* van mensen dat het zo lastig maakt verbondenheid te ervaren en die positief te waarderen? Allereerst wil ik dat onderzoeken op het collectieve niveau van de gangbare cultuur van waarden en normen. Daarna probeer ik antwoorden te vinden op het individuele niveau van (persoonlijke) houdingen en drijfveren.

Antropocentrisme als onderdeel van de gangbare cultuur

Mensen hebben zich in de loop van de geschiedenis een plek moeten verwerven in een natuur, die in veel opzichten levensbedreigend was. Men kon gemakkelijk sterven aan ziekten, honger, ontberingen, wilde dieren in uitgestrekte en ondoordringbare bossen, etc. Het overleven van de eigen groep en van de eigen soort heeft altijd een rol gespeeld in de ontwikkeling van de mensheid. Mensen moesten zich tweemaal stellen tegen krachten in de natuur. Men voelde zich afhankelijk van die krachten. De natuur moest dan ook regelmatig met allerlei rituelen gunstig gestemd worden. In de afgelopen 400 jaar heeft zich echter in het Europese cultuurgebied – en de laatste 150 jaar daar ook steeds meer buiten – een grote verandering in die afhankelijkheidsrelatie voorgedaan. Dankzij een ongekennde technologische ontwikkeling kunnen we ons nu betrekkelijk veilig voelen in een natuur die we van allerlei bedreigingen hebben ontdaan.

Wat we in ieder geval van deze ontwikkeling over hebben gehouden is een *antropocentrische houding* ten opzichte van de natuur.¹⁰ Eigenlijk zijn we nog steeds bezig ons voortbestaan veilig te stellen en beschouwen we de wereld om ons heen nog steeds als potentieel bedreigend. Vanuit deze drijfveer hebben menselijke belangen vanzelfsprekend de hoogste prioriteit. Ons welzijn, onze wensen zijn primair; die van de niet-menselijke wezens zijn per definitie secundair en alles in de natuur staat daarom ten dienste van mensen. Deze houding heeft een zekere historische logica.

Het antropocentrisme, zoals we dat in onze westerse samenleving kennen, is lange tijd ondersteund door een gevoel van *superioriteit*. Vanwege ons rationele verstand en ons besef van moraal, van waarden en normen, voelen we ons superieur ten opzichte van de natuur en de niet-menselijke wezens, waarin deze eigenschappen niet worden waargenomen. Bij de gratie van dit verschil kunnen mensen de natuur en de daarin levende wezens als puur gebruiksobjecten beschouwen en voor eigen doeleinden benutten. Dat kan zolang er een strikte scheidslijn tussen mensen en de rest van de natuur wordt

⁸ United Nations et al, 2000. Het betreffende rapport is een van de vele die de afgelopen jaren verschenen zijn. Het heeft de veelzeggende subtitel: *'The Fraying Web of Life'*, wat vertaald kan worden met: 'Het uiteen rafelende of het uiteen vallende web van leven'.

⁹ Ik heb deze term 'binnenkant van het milieuvraagstuk' ontleend aan een verslag van vier studiedagen in 1996 over 'Ecologie van mens, milieu en samenleving', georganiseerd door het Netwerk Aarde, Milieu en Spiritualiteit.

¹⁰ Koos Leemker beschrijft in zijn proefschrift diverse kenmerken van deze houding en verbindt daarin antropocentrisme met allerlei mens- (en natuur-)beelden die in onze samenleving gemeengoed zijn (Leemker, 2002, 116, 322)

geconstrueerd. 'Wij' staan in die wereld als subjecten tegenover 'zij', een wereld van objecten.

Grenzen aan het antropocentrisme

Intussen is er veel aan het veranderen. Wetenschappelijk onderzoek naar gedrag van met name zoogdieren morrelt aan de scheidslijn die we tussen mens en dier geplaatst hebben.¹¹ Dieren hebben gevoel en dat blijkt zeker voor de 'hogere' diersoorten te gelden. Dieren geven blijk van verbazingwekkende vormen van intelligentie. Deels lijken die vormen op de onze, zoals bij primaten, waarvan intussen bekend is dat ze via eenvoudige symbooltaal met ons kunnen communiceren. Deels gaan ze ons begrip te boven, zoals het vermogen tot navigatie bij dolfinen, walvissen en haaien.

Ook is moraliteit in het dierenrijk te vinden, zoals bijvoorbeeld bij veel diersoorten waarneembaar is in de zorg voor elkaar. Mensen beroepen zich op hun moraliteit om zich superieur te kunnen voelen ten opzichte van dieren. Maar hoe moreel hoogstaand zijn wij, als we niet-menselijke wezens massaal de mogelijkheid ontnemen naar hun aard te leven in wat we op een verhullende manier 'bio-industrie' noemen? Wat zegt het over onze moraal en over onze menselijkheid als we het leefgebied van andere soorten kapot maken, lucht, bodem en water op grote schaal verontreinigen, etc.? Hoe houdbaar is de claim van onze menselijke superioriteit? Waar mensen die claim als onhoudbaar beginnen te beschouwen, ontstaat ruimte voor dierenrechten. Daar wordt tegenwoordig serieus over nagedacht, iets wat zo'n 30 jaar geleden haast ondenkbaar was.¹²

Natuurrampen dagen ons gevoel van superioriteit regelmatig uit. Bij grote rampen staan we eigenlijk met lege handen, ondanks onze technologische ontwikkeling. Recentelijk is dat weer pijnlijk duidelijk geworden door de verwoestingen veroorzaakt door de tsunami in 2004, die kustgebieden in Zuid-Oost Azië en Oost Afrika trof. Een ander voorbeeld is de verwoestende kracht van de cycloon Katrina, waardoor in 2005 de dijken rond het Amerikaanse New Orleans doorbraken. Dergelijke gebeurtenissen lijken ons echter in de overtuiging te sterken dat uiteindelijk alleen een door mensen beheerste natuur leefbaar en veilig is. Ze sterken ons in feite in ons antropocentrisme.

Vooraf door de grote milieuproblemen in onze tijd worden de grenzen van het huidige antropocentrisme steeds zichtbaarder. Wellicht voor het eerst in onze geschiedenis bedreigt niet zozeer de natuur, maar de gevolgen van het menselijk handelen zelf ons welzijn. Wij mensen zijn de grote verstoorders geworden van natuurlijke evenwichten in ecosystemen op aarde.¹³ We zijn zo langzamerhand op een punt aangeland dat het tot nu toe gangbare antropocentrisme, met z'n op menselijk eigenbelang, superioriteit en beheersing gerichte instelling, niet langer houdbaar blijkt te zijn.

Als er ergens een wezenlijk verschil is tussen mensen en dieren is dat wellicht gelegen in het menselijke vermogen op ons eigen handelen te kunnen reflecteren en verantwoordelijkheid op ons te nemen en te dragen. Deze vermogens zullen we hard nodig hebben om in praktische zin tot een meer harmonieuze omgang met de aarde te komen.

¹¹ De gedragsbioloog J. van Hooff beschrijft hiervan enkele voorbeelden in *'Medeschepselen in de gemeenschap van het leven'* (Elzinga et al, 2000, 112-123).

¹² Wie tot de 'morele gemeenschap' gerekend worden, is in de loop van de menselijke geschiedenis steeds verder uitgebreid. Een van de meest recente uitbreidingen is vastgelegd in de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens, waarin de hele mensheid tot de morele gemeenschap wordt gerekend. Het toekennen van rechten aan dieren zou een logisch vervolg zijn van een verdere uitbreiding. Dit keer gaat het om een relativisering van de menselijke positie. Een bekende auteur op dit gebied is Peter Singer (zie bv. Gruen en Jamieson, 1994). In het Nederlands taalgebied heeft Wouter Achterberg in belangrijke mate aan het debat bijgedragen (Achterberg, 1986).

¹³ De auteurs van het 1^e rapport van de Club van Rome hebben hier in 1972 al op gewezen. In 1992 hebben zij een vervolg geschreven onder de veelzeggende titel *'De grenzen voorbij'*.

Antropocentrisme als obstakel voor het ervaren van verbondenheid

Een van de basisovertuigingen van het antropocentrisme zoals wij dat in onze westerse cultuur kennen is, dat wij mensen als subjecten leven in een wereld van objecten. We hebben daarmee een diepe scheiding aangebracht tussen onszelf en rest van de natuur. Die overtuiging vormt een enorme belemmering om verbondenheid te ervaren met de natuur. Wat aan verbondenheidsbesef overblijft bestaat hoogstens uit een rationeel besef van afhankelijkheid. Op zich is erkenning van die afhankelijkheid handig en nuttig, vooral als het er om gaat nieuwe bedreigingen met behulp van techniek 'het hoofd te bieden'. Maar het is onvoldoende om tot een harmonieuze omgang met de aarde te komen.

Het antropocentrisme is onderdeel van onze collectieve westerse cultuur. Als zodanig wordt het als 'normaal' beschouwd. Het oefent een grote druk uit op individuele mensen zich daaraan te conformeren. Dit mechanisme maakt het voor enkelingen lastig tot andersoortige ervaringen van verbondenheid te komen, omdat die al gauw als 'gek', 'zweverig', 'niet van deze tijd', 'regressief', 'niet wetenschappelijk' etc. worden bestempeld. Zo bevestigt dit collectief gedragen antropocentrisme zichzelf.

Cultuurveranderingen komen altijd van mensen, die als pioniers ervaringen hebben en delen, die zich buiten de collectieve bandbreedte van het 'normale' begeven.¹⁴ Daarom wil ik nu op het niveau van de individuele ervaring bekijken wat daar diepere ervaringen van verbondenheid met de natuur in de weg staat.

Verbondenheid en de ontwikkeling van ego-bewustzijn

In het begin heb ik aangegeven dat onze verhoudingen tot mensen en de natuur bepaald worden door een besef van 'ik' en de 'ander' en door de beleving of 'gevoelston' van de relatie. Dit zijn centrale elementen in ons bewustzijn. Dat bewustzijn is in onze tijd bij vrijwel iedere mens een ego-bewustzijn. Met andere woorden: ons bewustzijn en dus ook de mate waarin we ons verbonden (kunnen) voelen, wordt in hoge mate beïnvloed door de manier waarop we vanuit ons ego onszelf ervaren in relatie tot anderen. Belemmeringen om verbondenheid te ervaren wil ik daarom zoeken op dat niveau van ego-bewustzijn. Wat houdt dat in?

Ego-bewustzijn als logische ontwikkelingsfase

Het begrip 'ego' wordt op veel manieren gebruikt. In de gangbare psychologie is 'ego' de psychische structuur die zorgt voor een besef van een min of meer consistente en constante identiteit. Hierdoor hebben we een besef iemand, een individu te zijn, een 'ik' met een zekere autonomie en eigenwilligheid. We moeten keuzes maken, we dragen allerlei verantwoordelijkheden, we moeten op een werkbare manier met elkaar omgaan en communiceren. Daar hebben we een goed ontwikkeld ego voor nodig, in de betekenis van een gezond *zelfbesef* en een gezonde *zelfwaardering*. We kunnen op dit niveau van functioneren niet gemakkelijk zonder.¹⁵

Centraal in het ego-bewustzijn is dus een ik-besef: een 'ik' als een afzonderlijke entiteit, dat zich fundamenteel gescheiden voelt van de rest van de werkelijkheid. Juist door de ervaring van gescheidenheid beschikken we over het vermogen onderscheidingen te maken. Dat vermogen vormt de basis van ons (duale) denken en heeft een ongekeerde mentale ontplooiing van onze soort mogelijk gemaakt. Het vormt ook de basis voor onze wil, voor het

¹⁴ Kees Zoeteman, voormalig secretaris-generaal van het Ministerie van Volkshuisvesting, Ruimtelijke Ordening en Milieubeheer (VROM), doet in zijn boek *'Pioniers gevraagd'* expliciet een appel op zijn lezers om zo'n pionier te worden (Zoeteman, 1995, 309-310).

¹⁵ Verder maakt het ego deel uit van een meer omvattende persoonlijkheidsstructuur, waar ook andere elementen zoals het superego, het 'onbewuste' en primitieve (animale) structuren deel van uitmaken, die ik hier niet verder behandel. In deze bijdrage maak ik vooral gebruik van het werk van A.H. Almaas en Sandra Maitri, die de verschillende lagen van de persoonlijkheid uitvoerig hebben beschreven (zie bv. Almaas, 2004, 131-220; Maitri, 2005, 54-91), en van Eckhart Tolle, die in zijn meest recente boek een aantal hoofdkenmerken van ego behandelt (Tolle, 2005, 29-104).

vermogen om te kiezen en om verantwoordelijkheid te nemen en te dragen. Al deze vermogens zijn uitdrukking van een bewustzijn dat onderdeel is van het evolutionaire proces waar wij als mensen deel van uitmaken. Natuurlijk kennen we ook maar al te goed de vervormingen van dit bewustzijn, bijvoorbeeld in allerlei vormen van egoïsme, dat het 'ik' centraal stelt, ten koste van de belangen van anderen. Maar daarmee is ego nog geen weeffout in ons ontwikkelingsproces.

Schaduwkanten en grenzen van het ego-bewustzijn

Veel spirituele tradities voeren aan dat dit ego-bewustzijn een obstakel is voor spirituele ontplooiing. Het belemmert mensen om echt compassie te voelen en verbondenheid te ervaren met anderen, met de natuur en uiteindelijk met God. Om dat te kunnen begrijpen moeten we dieper ingaan op wat 'ego' in onze ervaring precies is.

In de taal van de objectrelatietheorie is ons ego, ons zelfbesef, gebaseerd op *beelden* van onszelf in relatie tot *beelden* van onze omgeving.¹⁶ Onze identiteit wordt dus bepaald door beelden: wie we denken en hopen te zijn, in relatie tot beelden van wat we denken dat onze omgeving is. Ons zelfgevoel wordt in stand gehouden door een voortdurende productie van dergelijke beelden in onze gedachten. Die beelden zeggen op zich niets over wie we werkelijk zijn. We kunnen een zelfbeeld hebben dat we slim, leuk, liefdevol, of juist slecht, incapabel etc. zijn, maar zijn we dat ook werkelijk?

Binnen een groot aantal spirituele tradities wordt niet het ego, maar de ziel gezien als onze ware identiteit. 'Ego', een zelfbesef dat dus is opgebouwd uit beelden, is vanuit die optiek een psychische oppervlaktestructuur binnen de ziel. 'Ego' is als zodanig een product van ons verstand en kan als een soort optische vertekening, een illusie beschouwd worden.¹⁷ Hoe belemmert dit ons om verbondenheid te ervaren?

Zoals gezegd is de centrale ervaring van ego die van een *afzonderlijke identiteit*, van *gescheidenheid*. Zolang ik me met dit 'ik' identificeer, zal ik me altijd op een fundamenteel niveau gescheiden voelen van alles en iedereen. Naarmate ego in ons bewustzijn meer actief is, is ook onze aandacht meer op ons 'ik' gericht en raken we meer bevangen door de beelden die ons verstand produceert. In feite ontstaat ego-(re-)activiteit vooral in situaties waarin we ons in ons 'ik'-besef bedreigd voelen. Die activiteit is een poging ons 'ik' veilig te stellen. Het eigenbelang komt voorop te staan. De hele dynamiek kan zo sterk zijn, dat die aanvoelt als een kwestie van leven en dood. Ego-(re-)activiteit wordt daarom ook wel als een overlevingsstrategie getypeerd.

In zo'n situatie is het lastig op een positieve manier verbondenheid te ervaren met het andere om ons heen. Wanneer ego minder actief is ervaren we dat meestal als een ontspanning. We worden meer open en nieuwsgierig voor het andere, het vreemde dat zich in onze ervaring aandient. Ons zelfbeeld wordt niet bedreigd en we hebben minder beelden (en dus minder verwachtingen, vooronderstellingen en vooroordelen) ten aanzien van de ander. Wanneer we open zijn vervagen in onze ervaring de grenzen tussen onszelf en de ander. Precies daardoor ontstaat dan de mogelijkheid verbondenheid te ervaren met het andere om ons heen. Openheid brengt met zich mee dat we rustiger worden en dat ons verstand minder beelden produceert. We worden ontvankelijker. Maar daarmee verliest ego aan substantie. Dat kan aanvoelen als een verlies aan identiteit. Voor veel mensen is dat een beangstigende ervaring. Daarom kan openheid aanvoelen als kwetsbaarheid. Het is eigenlijk de kwetsbaarheid van ego die we dan ervaren.

Een manier om ons gevoel van 'ik' substantie te geven, zodat we ons echt 'iemand' voelen, maar ook om angst uit ons bewustzijn te bannen, is door een zelfbeeld te scheppen van *superioriteit*. In die beweging maken we die anderen, bijvoorbeeld in de natuur, inferieur. Controle en beheersing is een andere manier om ons 'ik'-besef veilig te stellen. Hoe actiever

¹⁶ De objectrelatietheorie maakt deel uit van het theoretisch kader van de gangbare ontwikkelingspsychologie.

¹⁷ Dit is precies wat het Boeddhisme beweert, maar dan zonder gebruik te maken van het concept 'ziel'.

ego, des te sterker is dit superioriteitsgevoel en de neiging tot controle. Collectief uit zich dat als een onderdeel van de antropocentrische houding die ik hierboven beschreven heb.

De dynamiek van 'ego' is in essentie heel *mentaal*. Voor een stabiel zelfbesef is een constante stroom beelden nodig in de vorm van gedachten, waarmee we als het ware ons hele bestaan op z'n plek houden. Die beelden geven gemakkelijk aanleiding tot een scala aan emoties. Samen vormen ze een soort van sluier in ons bewustzijn, waardoor het lastig is volledig met ons bewustzijn in situaties aanwezig te zijn en ook echt te voelen en waar te nemen wat zich in en buiten ons afspeelt. Deze dynamiek vormt een enorme belemmering om onszelf open te stellen en ons door anderen te laten raken. En dus ook om ons echt verbonden te voelen, zowel met mensen als met de niet-menselijke natuur.

De psychische structuur in onze ziel die we 'ego' noemen is in onze vroege jeugd ontstaan. Het heeft ervoor gezorgd dat we ons staande hebben kunnen houden in een werkelijkheid, die ons in z'n complexiteit gemakkelijk kon overweldigen. Het is een effectief middel geweest om in onze jonge jaren onze integriteit te bewaren en te beschermen.

Het zelfbeeld dat zich toen bij de meesten van ons gevormd heeft is sterk gekleurd door de afhankelijkheid ten opzichte van volwassenen die ons verzorgden. Die afhankelijkheid ging gepaard met een gevoel van hulpeloosheid en tekort schieten, dat in die fase van ons leven diep in onze psyche verankerd is geraakt. Bij vrijwel iedereen is dat gevoel ook in het volwassen leven op de achtergrond aanwezig. Liefde en bemoediging die we in ons leven ontvangen kan dit gevoel van tekort schieten enigszins verzachten, maar doet het zelden teniet. In de onderlinge reactiviteit tussen mensen is te zien hoe snel het weer geactiveerd kan worden.

Vanwege deze constellatie zoeken we, als ego-activiteit ons bewustzijn beheerst, *vervulling in de buitenwereld*. Onbewust zijn we ervan overtuigd dat alleen andere mensen of dingen ons in onze fundamentele hulpeloosheid kunnen helpen. Dit vormt de grootste drijfveer achter de drang naar bezit, geld, status en macht. Het gaat echter niet om een tekort aan uiterlijke 'dingen', maar om een innerlijk ervaren tekort. Daarom kan niets uit de buitenwereld echt vervulling geven, hoeveel geld, macht, roem, kennis of wat dan ook we bezitten.¹⁸ Vandaar dat veel rijke mensen nog rijker willen worden, beroemde mensen nog beroemder etc. Het is de drijfveer achter de consumptiedrang in onze samenleving. Het ego zoekt bevrediging in steeds meer. Intussen leidt deze dynamiek tot steeds grotere milieuproblemen. Het reeds aangehaalde VN-rapport zegt het zo:

Toenemende druk op ecosystemen is echter niet simpelweg een zaak van bevolkingsgroei. In feite is het meer een zaak van hoeveel en wat we consumeren.¹⁹

Waar ego actief is, staat vervulling van eigen behoeften centraal en is er weinig plaats voor de behoeften van de andere mensen en andere wezens in de natuur.

Dus waar ego-bewustzijn actief is, vormen gescheidenheid, ik-gerichtheid, superioriteitsgevoel, drang tot beheersing, mentale voorkeur en een gevoel van tekort, obstakels om op individueel niveau verbondenheid te ervaren en positief te waarderen. Dat geldt voor onze relaties met mensen, maar nog sterker voor onze relatie met de (wezens in de) natuur. Immers, met mensen heeft het besef van verwantschap nog een zekere vanzelfsprekendheid en openende werking.

Zoals gezegd is de ontwikkeling van ego-bewustzijn geen fout in de evolutie. Die ontwikkeling stopt echter waar mensen geïdentificeerd blijven met de ego-structuur, terwijl die als verdedigingsstrategie uit de jeugd eigenlijk in het volwassen leven niet meer relevant

¹⁸ Zoals gezegd bestaat ego (als zelfbesef) uit een voortdurende productie van beelden. Van zichzelf heeft het geen substantie. De kern van ego is vanuit dit perspectief leeg. Zolang we ons met ego identificeren, ervaren we die leegte als een fundamenteel tekort. Alleen identificatie met de ziel heft dit gevoel van tekort op.

¹⁹ United Nations et al, 2000, 23

is. In ieder geval niet meer in die vorm. De gevolgen van het menselijk handelen op het milieu vragen echter om een bewustzijn dat niet het individuele ego(-belang) centraal stelt, maar dat onszelf ziet als deel van een geheel van levende en leven gevende relaties. Zoals we in onze tijd tegen de grenzen van het antropocentrisme stuiten, stuiten we ook op de grenzen van het ego-bewustzijn.

De grote vraag is dan of het mogelijk is ons verder te ontplooien, voorbij de grenzen van ons ego-bewustzijn. Hoe en onder welke omstandigheden kunnen we ons losmaken van onze identificatie met ego? En waar kunnen we dat leren?

Ontplooiing voorbij ego

Er is een ervaringsgebied voorbij onze identificatie met ego²⁰. Albert Einstein kende dat gebied en hij verwoordde dat zo:

Een menselijk wezen is deel van een geheel, dat we 'Universum' noemen, een deel dat begrensd is in tijd en ruimte. Hij ervaart zichzelf, z'n gedachten en gevoelens, als iets dat gescheiden is van de rest – een soort optische vertekening van z'n bewustzijn. Deze vertekening is voor ons een soort gevangenis, die ons beperkt tot onze persoonlijke wensen en tot genegenheid voor enkele personen die ons na zijn. Onze taak moet zijn onszelf uit deze gevangenis te bevrijden door onze cirkels van compassie te vergroten, zodat we daarin alle levende wezens en de hele natuur in haar schoonheid omvatten.²¹

Een van de grootste obstakels om tot dergelijke ervaringen van openheid te komen is, dat er in onze samenleving nauwelijks op de dynamiek van ego gereflecteerd wordt vanuit een meer omvattend bewustzijn. We hebben in het algemeen wel een globaal idee over wat 'ego' is, vooral wanneer we het hebben over iemand met een 'groot ego'. Het wordt juist als een teken van psychische gezondheid gezien een 'sterk ego' te hebben. Bovendien worden we van alle kanten gestimuleerd met consumptie onze 'ik'-behoeften te bevredigen. We leven in wat we met recht een ego-cultuur kunnen noemen.

In bepaald opzicht klopt het ook dat we een voldoende sterk ego nodig hebben: een gezond zelfbesef maakt een goed functioneren in onze samenleving mogelijk en is ook een belangrijke voorwaarde om tot spirituele groei te komen. Maar het idee dat er een psychische gebied is voorbij ego, waarbinnen de dynamiek van ego vanuit een grote bewustzijn waargenomen kan worden, behoort niet tot het gangbare gedachtegoed binnen onze cultuur of binnen de gangbare psychologie. We hebben daarom ook nauwelijks een taal om dat soort ervaringen te beschrijven en te duiden.

Het eerder beschreven antropocentrisme zouden we kunnen zien als een uitingsvorm van de egoïsche gesteldheid²² op collectief niveau. Beiden hebben als kern de ervaring van afgescheidenheid en zien het 'ik' als 'subject' functioneren in een wereld van 'objecten'. Beiden haken op elkaar in en houden elkaar in stand. Zoals gezegd kan deze cultuur alleen doorbroken worden door individuele ervaringen van mensen, die de bandbreedte van wat de collectieve cultuur aan ervaringen voorschrijft doorbreken. Kennis op dit gebied van psychische ontplooiing voorbij de identificatie van ego is voornamelijk te vinden bij de transpersoonlijke psychologie en bij spirituele tradities.

De naam 'transpersoonlijke psychologie' zegt het eigenlijk al: dat er een ervaringsgebied is voorbij het persoonlijke, voorbij (de identificatie met) ego. Iemand als Ken Wilber heeft dat gebied uitvoerig onderzocht en in kaart gebracht. In zijn boek *'Integral Psychology'* bijvoorbeeld maakt hij aannemelijk dat de ontplooiing van het menselijk potentieel een doorgaande beweging is van diverse 'pre-persoonlijke' stadia (waarin zich nog geen stabiele persoonlijkheid of consistent ego heeft ontwikkeld), via 'persoonlijke', naar 'trans-

²⁰ Hier opgevat als de psychische structuur die gebaseerd is op de productie van beelden van onszelf en van onze omgeving.

²¹ Deze uitspraak vond ik in Sogyal Rinpoche, *Glimpse after Glimpse. Daily Reflections on Living and Dying*, New York 1995, p. 'February 8'.

²² D.w.z. een door het ego gedomineerde gesteldheid.

persoonlijke' stadia.²³ De ontwikkeling van de meeste mensen gaat niet verder dan de 'persoonlijke' stadia. Juist in de transpersoonlijke stadia komen mensen los van hun identificatie met ego en komen ervaringen van verbondenheid centraal in het bewustzijn te staan. De werkelijkheid wordt dan als een geheel van relaties ervaren en vanuit een holistische visie benaderd. Dichters, 'verlichte' mensen, mystici schrijven hierover. Ze tonen ons hoe de werkelijkheid er uit ziet voorbij de begrenzingen van het ego-bewustzijn.

Naast de transpersoonlijke psychologie hebben ook veel spirituele tradities en groepen mensen en scholen, die op deze tradities aansluiten, een schat aan kennis verzameld over onze verhouding tot de werkelijkheid, vanuit het perspectief van ego en van de ziel. Daarin wordt de dominantie van de ervaring van afgescheidenheid op ego-niveau bevestigd.²⁴ Op het niveau van de ziel blijken *geen definitieve grenzen* te bestaan, noch tussen mensen onderling, noch tussen mensen en de rest van de werkelijkheid (niet-menselijke wezens en de natuur). Juist door het ontbreken van definitieve grenzen zijn überhaupt ervaringen van verbondenheid mogelijk. Als ego niet of nauwelijks actief is, kunnen we ons op zielsniveau diepgaand verbonden voelen met mensen en wezens met wie we een zekere intimiteit delen. Een dergelijke verbondenheid te ervaren op het niveau van onze ziel is waarlijk vervullend.²⁵

Veel spirituele tradities en scholen leren dat alles wat in onze wereld bestaat voortkomt uit een *gemeenschappelijke 'grond van bestaan'*. Dit is gebaseerd op ervaringen van mensen die zich op een nog fundamenteeler niveau verbonden hebben gevoeld.

Een manier om de ego-identificatie los te laten loopt via de ontmaskering van de beelden die ons leven bepalen. Het is een proces dat omschreven kan worden als 'wakker worden', waar bijvoorbeeld Birgit Verstappen het in haar bijdrage in deze bundel over heeft. De werkelijkheid leren zien en ervaren vanuit onbevangenheid in plaats van bemiddeld door de beelden die we er (al) van hebben. De middeleeuwse mysticus Meister Eckhart zegt het zo:

Als een mens een innerlijk werk wil volbrengen, moet hij al zijn krachten naar binnen halen, naar een uithoek van zijn ziel gaan en zich verbergen voor alle beelden en vormen, dan kan hij daar zijn werk doen. Hij moet in een toestand van vergeten en niet-weten komen.²⁶

Eckhart wijst hier op de mogelijkheid beelden, ideeën, vooronderstellingen en vooroordelen waarmee we de werkelijkheid dikwijls tegemoet treden, los te laten. In het 'niet weten' komen we tot een houding van onbevangenheid en ontvankelijkheid. Hij wijst op een weg, waarin de afgescheidenheid van het 'ik' en het gevoel van tekort bewust worden gemaakt, en waarin een groeiende openheid naar andere mensen en wezens in de natuur tot een diep ervaren besef van verbondenheid kan leiden.

Hieronder wil ik nog een hele korte schets geven van twee voorbeelden uit de christelijke spirituele traditie, waarin het belang van en de mogelijkheid tot verbinding met de natuur benadrukt wordt.

²³ Wilber, 2000.

²⁴ Ik maak hierbij met name gebruik het werk van A.H. Almaas, oprichter van de Ridhwan-school. Ridhwan betekent 'vervulling'. Een nauwgezette studie over het ervaringsmatig doorwerken van de ego-structuur en het loslatingsproces van de ego-identificatie is te vinden in *'De parel van essentie'* (Almaas, 2000).

²⁵ Diep in mensen is het verlangen naar vervulling aanwezig als een onbewuste herinnering aan een eenheid die we ooit als hele jonge kinderen hebben ervaren. In de ego-ontwikkeling gaat het besef hiervan verloren. In het transpersoonlijke domein blijkt die ervaring van eenheid weer een mogelijkheid te zijn. Het gaat er dus niet om terug te gaan naar de gesteldheid van een kind, maar om door te groeien naar het transpersoonlijke ervaringsdomein.

²⁶ Eckhart, 1992, 48.

Kijken met liefdevolle ogen

De Amerikaanse theologe Sallie McFague gebruikt niet direct een taal waarin ze de dynamiek van ego uitlegt. Maar in haar drie meest recente boeken zijn allerlei aanwijzingen te vinden die behulpzaam kunnen zijn om tot transpersoonlijke ervaringen te komen. Een open relatie met de wereld, open staan voor de ander, behoren tot de kern van wat ze 'spiritualiteit' noemt. Spiritualiteit is voor haar:

... het onderzoek naar wat het betekent om mens te worden; en mens worden is een poging te groeien in gevoeligheid voor (je-)zelf, voor anderen, voor de niet-menselijke schepping, en voor God die in en voorbij deze totaliteit is.²⁷

Spiritualiteit is zo een zoektocht naar wie we zijn en is te beschouwen als een pad om te groeien in ons menszijn.

Zoals gezegd bestaat ons zelfbesef, ons ego, voor een belangrijk deel uit beelden van onszelf als subject en van de mensen, wezens en dingen om ons heen als objecten. McFague constateert dat dit subject-object-model niet meer werkt. Het heeft in de afgelopen 200 jaar tot een enorme vernietiging van de natuur geleid. Heel pragmatisch stelt ze daarom voor daar andere beelden voor in de plaats te stellen, die meer recht doen aan de eigenheid en de eigenwaarde van de niet-menselijke schepping. Zo stelt ze voor om de aarde als het Lichaam van God te gaan beschouwen²⁸, en de wezens en de dingen om ons heen als subjecten.

Als we de natuur en de wezens die daarin leven als subjecten tegemoet willen treden, dan zullen we hun eigenheid en de eigenwaarde moeten leren kennen. Dat kan alleen vanuit een welwillende houding, met een 'liefdevol oog', zoals McFague dat noemt. Pas dan kunnen we ontdekken waar de anderen in de natuur met ons overeen stemmen en waar we van elkaar verschillen. Het is een daad van liefde om alles in de realiteit glashelder waar te nemen en daar niet alleen de eenheid maar ook het anders zijn van de ander te erkennen. Ze benadrukt dit met een citaat van Iris Murdoch:

Liefde is de extreem moeilijke realisatie dat iets anders dan jezelf werkelijk is. Liefde ... is de ontdekking van werkelijkheid.²⁹

Het is voor McFague niet voldoende om eenheid met anderen te ervaren. Nabijheid en verbondenheid willen zonder respect voor verschillen is een op het ik gerichte aangelegenheid. Rudy de Bock wijst hier ook op in zijn verhaal over zijn ervaringen met beren. Hij vertelt van collega's die hun tenten op een berenpad neerzetten, die beren aanraakten en hun geluiden imiteerden (zonder te weten hoe beren dat interpreteren) vanuit een naïef, niet-realistisch gevoel van verbondenheid; en die dat met de dood hebben moeten bekopen.³⁰ Respect voor de eigenheid en de eigenwaarde van de ander is cruciaal om een echte relatie aan te kunnen gaan die de ander in zijn/haar eigenheid bevestigt.

Het liefdevolle oog is het oog van de tweede naïviteit, dat geschoold is zodat het ons kan helpen intimiteit te omarmen terwijl de verschillen worden herkend.³¹

Hiermee wijst McFague op een mogelijke houding die ons besef en een positieve ervaring van verbondenheid kan voeden. Deze houding impliceert dus een '*liefdevol oog*' en een bepaald soort *nederigheid en eerbied*. Nederigheid in de zin van afleggen van het superioriteitsgevoel dat zo verankerd is in het antropocentrisme en in de egoïsche gesteldheid. En eerbied voor het eigene van anderen, die net zoals wij door God in het leven geroepen schepselen zijn. Deze houding behoedt ons er voor al het andere buiten ons tot

²⁷ McFague, 1997, 10.

²⁸ Dit thema behandelt McFague in haar boek *Het lichaam van God - Een ecologische theologie* (Zoetermeer, 1997).

²⁹ McFague, 1997, 106.

³⁰ Het citaat is afkomstig uit het eerder aangehaalde interview in Volkskrant Magazine van 4 februari 2006, '*Ik vertrouwde de beer*' (p. 24).

³¹ McFague, 1997, 117.

onzelf te herleiden. Op deze manier kunnen we de 'cirkels van compassie', waar Einstein het over heeft, vergroten. En al doende ontdekken we nieuwe antwoorden op de vraag wat het betekent mens te zijn, hier, op aarde.

Franciscaanse milieuspiritualiteit

Als tweede voorbeeld wil ik heel kort iets zeggen over franciscaanse (milieu-)spiritualiteit. Franciscus van Assisi leefde in de Middeleeuwen. Nog steeds inspireert hij mensen tot een leefwijze die leidt tot een grotere gevoeligheid voor mensen en voor de wezens in de natuur. Franciscus kende geen woorden om de dynamiek van ego nauwkeurig mee te beschrijven. Maar hij kende wel de 'ik-gerichtheid'. In zijn tijd zag hij daarvan de uitdrukkingsvormen in groeiende tegenstellingen tussen armen en rijken, tussen bezitters en bezitlozen. Vanaf het moment van zijn eigen bekering heeft hij deze ik-gerichtheid aan de kaak gesteld. Zijn geschriften zijn te lezen als één grote oproep om daarvan los te komen. Wat kunnen we heden ten dage van hem leren, als het gaat om de ervaring van verbondenheid? Ik volsta hier met het benoemen van een enkele hoofdlijn, omdat de spiritualiteit van deze 'minderbroeder' elders in deze bundel uitvoeriger wordt besproken.³²

Op het eerste gezicht valt vooral de *volstrekte armoede* op waar Franciscus zelf voor heeft gekozen. Dat was voor hem geen doel op zich, maar een rijke ervaringsbron. Daarin koos hij voor een situatie van radicale *afhankelijkheid* van wat mensen en de natuur hem te bieden hadden aan voedsel, kleding en onderdak. Hij bezat niets en wilde niets bezitten. En in die afhankelijkheid ervoer hij een *dankbaarheid* voor wat hem ten deel viel, zoals hij in zijn rijke jonge jaren niet had gekend. Juist in die radicale armoede ontdekte hij dat vervulling niet te vinden is in wat voor bezit dan ook, maar in de *toewending naar en toewijding aan behoeftige mensen*. Dat bracht hem dicht bij zichzelf, bij z'n eigen hart en dicht bij zijn Schepper. Daarin moet hij een liefde en verbondenheid ervaren hebben die hem echte vervulling gaven en die aan alle ego-idealen voorbij gingen.

Het bracht hem in aanraking met leprozen, de meest verachte en verstoten mensen in zijn tijd. Daar en ook in het rauwe bestaan als rondzwervende bedelmonnik zonder vast onderkomen, leerde hij de *broosheid* van het bestaan kennen. Hij herkende broosheid in andere mensen en in de dieren. En hij herkende dat in het leven van Jezus van Nazareth.

Die broosheid bracht hem tot diepe ervaringen van *verwantschap*. Van Franciscus is bekend dat hij de dieren zijn "broeder en zusters" noemde. Dat besef van verwantschap is in hem steeds dieper gegroeid. Aan het einde van zijn leven komen woorden in hem op die bekend zijn geworden als het *Zonnelied*.³³ Daarin eert en prijst hij zijn Schepper door alle schepselen, die hij stuk voor stuk zijn "broeders en zusters" noemt. En dat zijn niet alleen de dieren. Ook de Zon, de Maan, de sterren en de elementen lucht, water, vuur en aarde noemt hij zo. Zelfs de dood is zijn "zuster". Dat is meer dan een metafoor. Zijn levensweg moet hem tot een diep besef hebben gebracht dat alles, inclusief de dood, voortkomt *uit dezelfde Bron van bestaan*. Daarom heeft hij zoveel eerbied voor Gods schepping en zijn we zusters en broeders van elkaar. Tegelijkertijd honoreert Franciscus in deze eenvoudige woorden de verschillen, zoals ook Sallie McFague bepleit: we smelten niet samen met de andere wezens in de natuur. Ieder heeft zijn en haar eigen eigenheid, én tegelijkertijd is daar dat mysterie, waar we allemaal uit voortkomen. Als we dat ervaren, beseffen we pas echt wat verbondenheid betekent.

De armoede zoals Franciscus die heeft beleefd, is moeilijk navolgbaar. Maar zijn leven laat zien wat er gebeurt als we ons daadwerkelijk los weten te maken van onze identificatie met ego en we gaan ervaren hoe verbonden we zijn met de werkelijkheid waarin we leven. Het heeft hem nederig gemaakt. Hij roept op tot nederigheid, tot het opgeven van elke superioriteit. In Wijsheidsspreuk 5 staat dit helder beschreven.³⁴ In die tekst wijst Franciscus ons erop dat we ons nergens op kunnen (be-)roemen: niet op bezit, macht, geld, niet op

³² Zie de bijdragen van Sjoerd Hertog, Koos Leemker, Hans Sevenhoven en Willem Marie Spielman.

³³ ZonL.

³⁴ Wijs 5.

kennis. We kunnen ons daarmee niet boven anderen verheffen, of ons beter of meer voelen. Bezit, macht, geld, kennis brengen ons niet tot een dieper inzicht in wie we werkelijk zijn. Integendeel, ze doen ons daar van vervreemden, als schepsels van God levend temidden van andere schepselen.³⁵ Daarom noemt hij de broeders die zich bij hem aansluiten ook 'minderbroeders'. Wat zou er met óns gebeuren als wij ons die nederigheid eigen zouden maken? Of nog directer: wat zou het ons doen als wij de dieren in bijvoorbeeld de bio-industrie onze "broeders en zusters" zouden gaan noemen?

Tot slot

Zowel de transpersoonlijke psychologie als leringen van spirituele tradities laten zien dat het stadium van ego-identificatie met het bijbehorende besef van gescheidenheid niet noodzakelijkerwijs het eindpunt is van onze ontwikkeling. We kunnen ons verder ontplooiën. We kunnen een taal en een ervaringswereld leren kennen waarmee we de aard en dynamiek van ego in al z'n subtiliteiten leren doorgronden. Als we voor dat pad kiezen zullen we nieuwe aspecten en betekenissen van ons menszijn ontdekken. Dat zal ons helpen onze positie in het 'uiteen rafelende web van het leven' te herwaarderen. Het zal ons helpen de waarde van nederigheid en eerbied te ontdekken. Wellicht gaan we dan van binnenuit met 'liefdevolle ogen' kijken en bloeit compassie open in ons hart, zodat we ons, in het volle besef van onze eigenheid, werkelijk verbonden gaan voelen met de rest van de natuur.

Literatuurlijst

- Achterberg, W. *Partners in de natuur*, Utrecht 1986
- Almaas, A.H., *De parel van essentie. Integratie van de persoonlijkheid in het Zijn*, Bloemendaal 2000
- Almaas, A.H., *The Inner Journey Home. Soul's realization of the Unity of Reality*, London 2004
- Elzinga, C., C. Hogenhuis (red.), *Grond onder onze voeten. Duurzame welvaart, christelijke spiritualiteit en intimiteit met de natuur*, Kampen 2000
- Franciscus van Assisi. *De Geschriften*, vertaald, ingeleid en toegelicht door G.P. Freeman, H. Bisschops, B. Corveleyn, J. Hoeberichts en A. Jansen, Haarlem 2006
- Gruen, L. & D. Jamieson (red.), *Reflecting on Nature. Readings in Environmental Philosophy*, Oxford, 1994
- Leemker, J.F., *Een mens te zijn op aarde in deze wereldtijd. Een bijdrage van de franciscaanse spiritualiteit aan de oplossing van de hedendaagse milieucrisis*, Proefschrift, in eigen beheer uitgegeven, 2002
- Lemaire, T., *Met open zinnen. Natuur, landschap, aarde*, Amsterdam 2002
- Liebes, S., E. Sahtouris, B. Swimme, *A Walk Through Time, From Stardust to Us*, New York 1998
- Maitri, S., *The Enneagram of Passions and Virtues. Finding the Way Home*, New York 2005
- McFague, S., *Super, Natural Christians. How we should love nature*, Minneapolis 1997
- Meadows, D.H., D.L. Meadows, J. Randers, *De grenzen voorbij. Een wereldwijde catastrofe of een duurzame wereld*, Utrecht 1992
- Meester Eckhart, *Eeuwigheid en Stilte*, Heemstede 1992
- Tolle, E., *Een nieuwe Aarde. Dé uitdaging van deze tijd*, Deventer 2005
- United Nations Development Programme, United Nations Environment Programme, World Bank, World Resources Institute, *World Resources 2000-2001. People and Ecosystems. The Fraying Web of Life*, Washington 2000
- Wilber, K., *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*, Boston 2000
- Zoeteman, K., *Pioniers gevraagd. Op weg naar een bezielde samenleving*, Alphen aan den Rijn 1995

³⁵ Het enige waar we ons volgens Franciscus in deze Wijsheidsspreuk op kunnen 'beroemen' is: ons kruis te dragen. In mijn woorden betekent dit, dat we kunnen ontdekken wie we werkelijk zijn, als we onze schaduwkanten onder ogen durven te zien. Dat is een noodzakelijk onderdeel van het leren kennen en doorwerken van de ego-structuur.