

Zitten in onderlinge verbondenheid: mei 2021

**'Becoming': "Wees jezelf, er zijn al zoveel anderen"**

**Een paar jaar geleden zag ik een film van Jan van IJken** met de titel: 'Becoming'. De film<sup>i</sup> van slechts zes minuten volgt het wordingsproces van een alpenwatersalamander van een bevruchte eicel tot een volwaardige salamander die door het vlies breekt en wegzwemt. De film is al miljoenen keren bekeken. Ik heb hem zelf al meerdere keren bekeken. Normaal duurt het wordingsproces van een alpenwatersalamander van eicel tot volgroeide salamander drie tot vier weken. Dat proces is gecomprimeerd tot zes minuten en opgebouwd uit duizenden foto's die over een periode van drie weken zijn gemaakt. Eerst zie je één enkele cel, dan twee, en vier, en uiteindelijk de transformatie van delende cellen in een compleet levend organisme met kloppend hart en circulerende bloedsomloop. De eerste stadia van de embryo ontwikkeling zijn in grote lijnen bij alle zoogdieren hetzelfde, ook bij mensen.

**Bij het bekijken van dit fascinerende filmpje van zes minuten** zie je hoe wonderbaarlijk de ontwikkeling tot nieuw leven is. De film onthult de wording in de tijd, maar laat het mysterie van het ontstaan van leven en bewustzijn intact. Ondanks het feit dat vele wetenschappers al decennialang proberen om juist dit mysterie te ontsluiten is dat tot op heden niet gelukt. Het blijft een raadsel. De evolutie verbergt het ontstaan van leven voor ons, maar we weten inmiddels dat alle elementen in de sterren ontstaan, van het koper in de mijnen tot en met de bomen, de dieren en mensen. Alle leven op aarde is ooit ontstaan uit sterrenstof. "We zijn kinderen van de sterren", zegt wetenschapper Stan Woodley in een documentaire van Govert Schilling<sup>ii</sup>. Met hun spectaculaire dood creëren supernova's in een explosie van vrijmakende sterrenstof alle vormen van leven op onze planeet. Wij mensen zijn ooit ontstaan uit die kosmische en leven gevende oceaan van sterrenstof. De celdeling is een volstrekt wonder en het grootste mysterie van het heelal. Onder astronomen is het inmiddels algemeen aanvaard dat al onze lichaamscellen uit dezelfde grondstoffen bestaan als de sterren. Ons bestaan kunnen we niet los zien van de voorafgaande miljarden jaren durende kosmische evolutie. Wij maken integraal deel uit van het evoluerende heelal. De atomen in mijn lichaam zaten ooit in een exploderende ster. "Er komt nooit iets bij en er verdwijnt nooit iets, maar er is een voortdurende eenheid die zich steeds weer uitdrukt in nieuwe vormen", (id) In de ontdekkingen van de astronomie, resoneren de eerste drie regels van de Toewijding, die dagelijks in sesshins worden geciteerd:

In de zuiverheid en de helderheid van de oorspronkelijke werkelijkheid;  
In de volheid en de voltooiing van de uiteindelijke werkelijkheid;  
In de oneindige veelvuldigheid van de werkelijkheid die zich uitdrukt in vormen,  
dragen wij de meditatie en het zingen van de soetra's, *enzovoorts*.

**Het menselijk embryo ontwikkelt zich in negen maanden** en ontwikkelt zich ook van een enkele bevruchte eicel via steeds complexere celdelingen tot een uniek wezen. Als je je bedenkt dat wij allemaal zo'n wezentje zijn geweest met ogen die vanuit een andere wereld ons met

wijsheid aankijken. Oog in oog met zo'n nieuw wezen worden we overvallen door ontroering vanwege de zee van heelheid en ontvankelijkheid, die in de ogen weerspiegeld zijn. Een pasgeboren baby raakt ons, omdat het de ongeschondenheid en heelheid laat zien van hoe wijzelf ooit waren aan het begin van ons leven. De meeste zoogdieren zijn zo goed als af bij de geboorte, maar wij mensen staan vanaf onze geboorte aan het begin van een lange leerweg om lichamelijk en geestelijk tot ontwikkeling te komen om onszelf te verwerklijken met alles wat we bij de geboorte hebben meegekregen. Niet alleen onze talenten, maar ook het gezin waarin we opgroeiden zijn bepalend geweest in hoe het leven is verlopen. Het maakt nogal veel uit of we de wind mee of tegen hadden. Maar wat je achtergrond ook is of waar je wieg ook heeft gestaan; vroeg of laat krijgt iedereen in het leven te maken met tegenslag, ziekte, verlies en verdriet. Daarbovenop komen dan nog de markerende levensfasen waardoor we voor grote opgaven en uitdagingen kunnen komen te staan. Het zijn de fasen van volwassen worden, de periode van settelen en kinderen krijgen, of de keuze van wel of geen kinderen te krijgen, of juist het drama ze niet te kunnen krijgen, de middelbare periode, die er met name om bekend staat een crisis te veroorzaken en het ouder worden. Al die verschillende markerende perioden dwingen ons tot bezinning door de existentiële vragen die ze bij ons oproepen.

**Ook de coronacrisis die al meer dan een jaar duurt** en ons leven drastisch beïnvloedt en ons met onszelf confronteert, zal voor veel mensen een periode zijn waarin je de dingen opnieuw gaat overdenken. Ik merk dat aan mezelf, ineens loop ik met vragen rond, van hoe nu verder en ik zal daarin niet de enige zijn. Terwijl voor die tijd alles op rolletjes liep en ik het gevoel had mijn bestemming te hebben bereikt, loop ik nu ineens met vragen rond als: Blijf ik wonen op deze plek en in deze vorm? Blijf ik hetzelfde vrijwilligerswerk doen als voor corona, of welke wegen sla ik na corona in? Ik had het gevoel letterlijk en figuurlijk mijn plek te hebben gevonden, woon op een schitterende locatie aan het water, maar ineens ben ik in een soort vacuüm terecht gekomen. Wat te doen?

**Het oude is er nog en het nieuwe laat zich nog niet zien.** Het hoort typisch bij de verschillende levensfasen, die gemarkeerd worden als een periode van overgang: rites de passages noemen we dat in de antropologie. In tribale culturen werden markerende overgangen omgeven met rituelen, waar de gehele samenleving bij was betrokken. Na een intensieve periode van afzondering, waarin mensen werden onderworpen aan allerlei opgaven, werd je door de gehele samenleving in een feestelijke ceremonie weer aanvaard in een nieuwe rol. Dat kennen we in het westen niet. Maar vrijwel iedereen kent dergelijke perioden en momenten in het leven. En het doormaken van zo'n markerende levensfase kan dan nog relatief rustig verlopen, want zolang je open en ontvankelijk verder gaat komen de dingen vanzelf naar je toe en leef je naar de oplossingen of de volgende levensfase toe.

**Zo'n periode kan ook gepaard gaan met een regelrechte crisis,** waarin we oplopen tegen de trauma's en brokstukken van ons bestaan, die we nog niet eerder hadden opgeruimd, of tegen de puinhoop die we er misschien van gemaakt hebben. Dan staan we te midden van de machteloosheid en de pijn. Als we in zulke tijden onze verantwoordelijkheid nemen en niet

verzanden in slachtofferschap, en als het ons dan lukt om onze innerlijke kracht aan te boren, begint daar de weg terug naar de heelheid en ontvankelijkheid.

Waar je dan staat, zegt Buber, daar moet je gaan zoeken, daar ligt jouw schat verborgen. Die was er altijd al, alleen zag je die niet. Alles is er, niets ontbreekt! Op zo'n moment kun je in aanraking komen met de bron van het leven zelf. Want, hoe ontspoord of in welke crisis of vacuüm we ook in de loop van ons leven terecht kunnen komen, onze ware natuur blijft ongerept in ons bestaan. Dat kondigt zich aan, aldus Sjestov, als een verlangen en hunkering die we hebben naar het gevoel van heelheid dat wij als kind van nature al hadden ervaren, want daarom weten we dat het er is en bestaat (Sjestov in Lathouwers, 91).

**Dat is de enige manier om** te worden wie we ten diepste zijn door intuïtief de weg te volgen die ons in de stilte wordt aangereikt, waarbij we weer de puurheid, ontvankelijkheid en het vertrouwen van onze jongste kindertijd hervinden, maar op een doorleefd niveau. Dit raakt aan de bijbel tekst: "wordt als een kind en gij zult het hemelrijk binnegaan".

Door meditatie komen we via onze ademhaling in aanraking met de bron van het leven zelf. Onze levensadem die klopt in onze hartslag. De ademhaling als eb en vloed. Als we daar onze aandacht op richten, worden we ons bewust van de eeuwige stroom die leeft in de golfslag van onze tijdelijkheid (Elisabeth Dinnissen: 2011, 41). We delen dat met alle levende wezens, ook met de alpenwatersalamander, een golf naast alle andere golven in de grote stroming van een immense oceaan, ten diepste verbonden. Onszelf verwerklijken en worden wie we zijn, onze talenten ontplooiën, dat is de opgave die het leven ons stelt, vrede sluiten met wie je bent, jezelf aanvaarden en het leven zelf zijn werk laten doen.

**Want waarom zou je jezelf niet aanvaarden? vraagt Thomas Merton<sup>iii</sup> (2018, 41)** benedictijner monnik zich af. Waarom zou je willen zijn, wat of wie je niet bent?? Dat is toch idioot? Wordt wie je bent en ga je eigen unieke weg, want: hoe kun je in Godsnaam aankomen bij het eindpunt van je eigen reis, als je de weg van iemand anders neemt? Een Joodse rabbijn zegt het op een andere manier: Als ik aan het einde van m'n leven op de hemelpoort klop, vraagt God mij niet of ik Maria, of Paul ben geworden, nee: hij vraagt mij of ik geworden ben die ik ben. Heb ik mijn talenten ontplooit die ik bij mijn geboorte heb meegekregen. Ben ik geworden wie ik ten diepste ben? Dat zit allemaal in de eerste bevruchte eikel vervat...'hoe wonderbaarlijk en ontzagwekkend'.

Een tekst uit een heel ander vaatje getapt is de titel van een boek van Loesje: "Wees jezelf, er zijn al zoveel anderen" (2021). Het boek gaat over het recht om jezelf te zijn en daar voor te staan. Zijn wie je bent; daar heb je zelfvertrouwen en vertrouwen in de ander voor nodig en heel vaak een hoop lef. Of het nu gaat om feminisme, de Black Lives Matter-beweging, punkers of mensen in transitie. Mogen zijn wie je bent.

---

<sup>i</sup> Jan van Ijken, [Becoming](#).

<sup>ii</sup> Govert naar de grenzen van het heelal - [Wij zijn sterrenstof](#),

<sup>iii</sup> Thomas Merton, (1915 – 1968) was een Amerikaanse theoloog, dichter, auteur en sociaal activist. Hij was trappist en monnik in de Abbey of Our Lady of Gethsemani in Kentucky trad in dialoog met vooraanstaande vertegenwoordigers van andere religies, waaronder boeddhisme.

#### Literatuur:

Zr. Elisabeth Dinnissen: Brugjes naar de diepte, 2011

Loesje: Wees jezelf, er zijn al zoveel anderen, 2021

Ton Lathouwers: Kloppen waar geen poort is

Thomas Merton: We zijn al één, 2018