

De Nieuwe Mens

Leven tussen hemel en aarde

Karl van Hees
Simpelveld, 2026

“De mens is de adem van de kosmos.”

“Alleen liefde heeft toekomst.”

*In groeiende kringen leef ik mijn leven
die zich uitstrekken over de dingen.
Misschien voltooi ik de laatste niet,
maar ik waag het.”*

— Rainer Maria Rilke

Voorwoord

Wanneer wij vandaag naar de wereld kijken, zien wij een tijd die voller is dan ooit, voller van kennis, van mogelijkheden en van techniek, en tegelijk ook voller van drukte, verwachtingen en onrust, en misschien herken je dat wel in je eigen leven, als je 's morgens wakker wordt en meteen denkt aan alles wat er moet gebeuren, als je gedurende de dag voortdurend wordt onderbroken door berichten, gesprekken en gedachten, en als je 's avonds moe bent zonder precies te weten waarvan, alsof je de hele dag bezig bent geweest en toch iets mist. Veel mensen voelen dat er iets ontbreekt, niet omdat er te weinig is, maar juist omdat er zoveel is dat het moeilijk wordt om nog te voelen wat echt belangrijk is, en dat merk je bijvoorbeeld als iemand alles op orde heeft en toch onrust ervaart, of als je tussen mensen bent en je toch alleen voelt, of als je even stilvalt en merkt dat er van binnen meer speelt dan je dacht, en in zulke momenten zeggen mensen soms heel eenvoudig dat er meer is tussen hemel en aarde.

Die woorden worden vaak uitgesproken zonder uitleg, maar ze wijzen wel ergens naar, naar iets wat mensen herkennen, als je iemand ontmoet en meteen voelt dat er iets klopt zonder dat je het kunt uitleggen, als je naar muziek luistert en geraakt wordt zonder dat je weet waarom, of als je buiten loopt en merkt dat er vanzelf rust ontstaat zonder dat iemand je dat heeft verteld, en misschien zijn dat precies de momenten waarin de mens iets ervaart wat niet direct zichtbaar is maar wel echt. Tegelijk hebben wij geleerd om vooral te vertrouwen op wat wij kunnen zien en meten, en dat heeft ons veel gebracht, want daardoor begrijpen wij de wereld beter en kunnen wij haar vormgeven, maar het heeft ook een keerzijde, omdat wij soms vergeten dat niet alles wat werkelijk is ook zichtbaar is, en dat merk je bijvoorbeeld als een stilte meer zegt dan woorden, of als een blik voldoende is om te begrijpen wat er speelt, of als een herinnering je kan raken alsof het gisteren gebeurde. Misschien kunnen wij daarom zeggen dat de werkelijkheid groter is dan wat wij

direct zien, en dat de mens zelf ook groter is dan wat zichtbaar is, en dat betekent dat het leven niet alleen gaat over doen en begrijpen, maar ook over ervaren en aanwezig zijn, en misschien ligt daar de opening naar wat we de nieuwe mens noemen. Dit boek wil die opening verkennen, niet door ingewikkelde theorieën, maar door te kijken naar het leven zelf, naar wat mensen ervaren, naar wat zich aandient in stilte, in ontmoeting, in aandacht, en naar hoe wij als mensen kunnen leren om daar meer ruimte voor te maken zonder het gewone leven te verlaten. De nieuwe mens waarover dit boek spreekt is geen ideaal en geen eindpunt, maar een mogelijkheid, iets wat in ieder mens aanwezig is en wat zichtbaar kan worden in hoe wij kijken, luisteren en leven, en misschien begint dat niet met grote veranderingen, maar met iets eenvoudigs, even stilstaan, even kijken, even luisteren, en merken dat er meer is dan we dachten. Niet ver weg.

Maar hier.

Proloog — De mens in een levende

kosmos

Wanneer de mens naar de wereld kijkt, ziet hij meestal dingen, een huis, een boom, een lichaam, een straat, en dat lijkt vanzelfsprekend, want alles wat wij zien heeft een vorm en een plaats, en zo hebben wij geleerd om de werkelijkheid te begrijpen, als iets dat bestaat uit losse onderdelen die naast elkaar staan, en dat helpt ons om ons in de wereld te bewegen, want als je een deur ziet, weet je dat je hem kunt openen, en als je een weg ziet, weet je dat je hem kunt volgen. Maar tegelijk merk je dat deze manier van kijken niet alles zegt, want er zijn momenten waarop de werkelijkheid zich niet laat vangen in losse dingen, als je bijvoorbeeld een ruimte binnenloopt en meteen aanvoelt dat er iets niet klopt, zonder dat je kunt aanwijzen wat het is, of als je met iemand praat en merkt dat er meer gebeurt dan alleen woorden, of

als een ontmoeting je raakt zonder dat je precies kunt uitleggen waarom. Als je iemand mist die er niet meer is en je toch voelt dat die persoon op een bepaalde manier nog aanwezig is in je leven, als je geraakt wordt door muziek zonder dat je kunt zeggen waarom, of als je in de natuur bent en merkt dat er rust in je ontstaat zonder dat iemand je dat heeft uitgelegd, dan ervaar je iets wat je niet kunt vastpakken en toch werkelijk is, en misschien wijzen juist die momenten ons op een andere laag van de werkelijkheid. Misschien is de wereld niet alleen opgebouwd uit dingen, maar ook uit verbindingen, uit wat er gebeurt tussen mensen, tussen momenten, tussen ervaringen, en dat maakt de werkelijkheid niet minder echt, maar juist rijker, omdat er meer is dan wat wij kunnen zien. In de moderne wetenschap zien wij iets vergelijkbaars, omdat daar steeds duidelijker wordt dat de werkelijkheid niet vast en afgesloten is, maar open en verbonden, en dat wat wij als afzonderlijke dingen zien, deel is van een groter geheel dat voortdurend in beweging is, en hoewel

die inzichten ingewikkeld kunnen lijken, wijzen ze in een richting die we in het dagelijks leven al herkennen. Als iemand iets tegen je zegt, doet dat iets met je, als iemand je vertrouwt, verandert dat de relatie, als iemand je kwetst, laat dat sporen na, en in al die situaties zie je dat de werkelijkheid niet alleen bestaat uit wat zichtbaar is, maar ook uit wat zich tussen mensen afspeelt, en misschien is dat wat bedoeld wordt met een levende kosmos, een werkelijkheid die niet stil staat maar leeft, beweegt en verbindt. De mens staat daar niet buiten, maar middenin. Niet als toeschouwer, maar als deelnemer. Niet als iemand die alleen kijkt, maar als iemand die zelf deel uitmaakt van wat er gebeurt. En dat betekent dat hoe wij aanwezig zijn ertoe doet, hoe wij luisteren, hoe wij spreken, hoe wij omgaan met anderen, en misschien is dat wel de eerste stap naar een andere manier van mens-zijn, niet door alles te begrijpen, maar door te zien dat wij verbonden zijn. En wie dat begint te zien, ontdekt dat de wereld niet alleen iets is wat wij kunnen verklaren. Maar ook iets waarin wij leven.

En misschien zelfs iets dat ons draagt.

Inleiding — Leven tussen hemel en aarde

Er is een zin die veel mensen wel eens uitspreken, soms aarzelend, soms overtuigd, vaak zonder precies te weten wat ze ermee bedoelen, maar toch met het gevoel dat er iets in zit wat klopt, namelijk dat er meer is tussen hemel en aarde, en misschien is het juist de eenvoud van die woorden die maakt dat ze zo herkenbaar zijn, omdat zij niet proberen iets ingewikkelds uit te leggen, maar eerder wijzen naar iets wat mensen gewoon ervaren in het dagelijks leven. Je merkt het bijvoorbeeld wanneer je iemand ontmoet en meteen voelt dat er iets klopt, zonder dat je precies kunt uitleggen waarom, of wanneer je in de natuur loopt en ineens een moment van rust ervaart dat niet alleen met stilte te maken heeft, maar met een gevoel dat alles even op zijn plaats valt, of wanneer iemand iets tegen je zegt en het je raakt op een manier die verder gaat dan de woorden zelf,

alsof er iets wordt aangeraakt wat al langer in je aanwezig was. In zulke momenten zeggen mensen vaak: er is meer, en ze bedoelen daarmee niet iets vaags, maar iets wat ze werkelijk ervaren. Tegelijk leven wij in een tijd waarin wij heel goed zijn geworden in het begrijpen van de wereld, in het meten, analyseren en verklaren van wat wij zien, en dat heeft ons veel gebracht, want daardoor kunnen wij ziekten behandelen, bruggen bouwen, computers maken en met elkaar communiceren over grote afstanden, maar deze manier van kijken richt zich vooral op wat zichtbaar en meetbaar is, terwijl een groot deel van ons leven juist bestaat uit dingen die zich niet laten meten, zoals liefde, vertrouwen, verdriet of hoop. Je kunt bijvoorbeeld precies meten hoe snel je hart klopt, maar niet wat iemand voelt wanneer hij iemand mist, en je kunt exact berekenen hoeveel woorden iemand spreekt, maar niet wat die woorden betekenen voor degene die ze hoort. Dat betekent niet dat die dingen minder werkelijk zijn, maar juist dat zij een andere laag van de werkelijkheid vormen. Misschien

kunnen wij daarom zeggen dat de werkelijkheid twee kanten heeft, niet als twee gescheiden werelden, maar als twee lagen die door elkaar heen lopen, waarbij de aarde staat voor wat we kunnen zien en aanraken, zoals een tafel, een huis, een lichaam, en de hemel voor wat we niet direct kunnen vastpakken maar wel ervaren, zoals betekenis, verbondenheid, of dat moment waarop je ineens begrijpt wat er echt toe doet. De mens leeft precies daartussenin, bijvoorbeeld wanneer hij werkt en tegelijk nadenkt over de zin van wat hij doet, wanneer hij praat met iemand en tegelijk iets voelt wat niet wordt uitgesproken, wanneer hij druk bezig is en toch merkt dat er van binnen iets stil is dat meekijkt. In onze tijd zijn we vaak geneigd om vooral de zichtbare kant serieus te nemen, omdat die duidelijk en controleerbaar is, en dat helpt ons om dingen te regelen en op te lossen, maar het kan er ook toe leiden dat we het contact verliezen met die andere laag, de laag van ervaring en betekenis, en dat merken we bijvoorbeeld wanneer iemand alles op orde heeft en toch het

gevoel heeft dat er iets ontbreekt, of wanneer iemand een druk leven heeft maar zich toch leeg voelt, of wanneer iemand succes heeft maar geen rust ervaart. Dat zijn geen problemen die je eenvoudig kunt oplossen door meer te doen, maar signalen dat er iets aandacht vraagt wat niet zichtbaar is, maar wel echt. Misschien is dat wat mensen bedoelen wanneer ze zeggen dat er meer is tussen hemel en aarde, niet iets dat ergens ver weg bestaat, maar iets dat zich laat zien in het gewone leven, in hoe wij kijken, hoe wij luisteren, hoe wij aanwezig zijn. Dit boek wil die laag verkennen, niet door ingewikkelde theorieën te geven, maar door te laten zien hoe die werkelijkheid zichtbaar wordt in het leven zelf, en hoe wij als mensen kunnen leren om daar meer aandacht voor te hebben, zonder het ene tegen het andere uit te spelen, maar door beide samen te laten komen. Daarbij speelt ook de vraag naar de nieuwe mens een rol, want als het waar is dat er meer is dan wat wij kunnen zien, wat betekent dat dan voor hoe wij leven, hoe wij met elkaar omgaan, en hoe wij naar

onzelf kijken, en misschien ligt het antwoord niet in het maken van een nieuwe mens, alsof wij onszelf opnieuw moeten ontwerpen, maar in het ontdekken van wat er al in ons aanwezig is, bijvoorbeeld in het vermogen om stil te worden, om echt te luisteren, om geraakt te worden door een ander, om even niets te hoeven en toch aanwezig te zijn. Dat zijn geen grote dingen, maar juist kleine momenten waarin iets van die andere laag zichtbaar wordt. In die zin is de nieuwe mens geen eindpunt, maar een begin, een begin dat telkens opnieuw kan plaatsvinden, bijvoorbeeld wanneer je even stopt in je drukke dag en merkt dat er rust is, wanneer je iemand echt hoort zonder meteen te reageren, wanneer je even naar buiten kijkt en iets ziet wat je eerder niet zag, en misschien begint het precies daar, niet met grote veranderingen, maar met het eenvoudige besef dat er meer is, niet ergens anders, maar hier, in het leven dat we al leven, tussen hemel en aarde.

Inhoud

Voorwoord	4
Proloog — De mens in een levende kosmos.....	7
Inleiding — Leven tussen hemel en aarde	10
DEEL I — DE WERKELIJKHEID ALS VELD	18
Hoofdstuk 1 — De werkelijkheid is geen ding maar een veld	18
Hoofdstuk 2 — Van vaste wereld naar open mogelijkheid	24
Hoofdstuk 3 — De waarnemer en de werkelijkheid.....	30
Hoofdstuk 4 — Verbondenheid als grond van het leven	33

Hoofdstuk 5 — De taal van de kwantumwereld	35
Hoofdstuk 6 — De mens in een open universum	38
Samenvattende beweging van Deel I	40
DEEL II — DE MENS IN EEN VERANDERENDE WERELD	42
Hoofdstuk 7 — De wereld in spanningsvelden	42
Hoofdstuk 8 — De crisis van de moderne mens	46
Hoofdstuk 9 — De vermoeide samenleving ...	51
Hoofdstuk 10 — Controle en de illusie van maakbaarheid	57
Hoofdstuk 11 — De mens tussen angst en verlangen.....	64
DEEL III — VAN HOOFD NAAR HART ...	69
Hoofdstuk 12 — De grens van het denken	69

Intermezzo — Gelatenheid en de weg naar het hart	74
Hoofdstuk 13 — De ontdekking van het hart .	82
Hoofdstuk 14 — Het hart als centrum van de mens	87
Hoofdstuk 15 — Luisteren als nieuwe houding	92
Hoofdstuk 16 — Stilte als toegang tot diepte .	98
Deel IV — De Nieuwe Mens	103
Hoofdstuk 17 — De nieuwe mens: leven tussen hemel en aarde	103
Hoofdstuk 18 — De mens als levend veld....	109
Hoofdstuk 19 — Resonantie en verbondenheid	115
Hoofdstuk 20 — Vergeving als opening van de werkelijkheid.....	121
Hoofdstuk 21 — De mens als relationeel wezen	128

Hoofdstuk 22 — De mens van de nieuwe tijd	133
Intermezzo — Het Plastoceen en de mens als zaaier	138
Hoofdstuk 23 — Homo resonans — de luisterende mens.....	143
Hoofdstuk 24 — Leven in verbondenheid	148
Hoofdstuk 25 — De aarde als gedeelde ruimte	153
Hoofdstuk 26 — De toekomst van bewustzijn	158
Hoofdstuk 27 — De eenvoud van het leven .	163
Intermezzo — De eenvoud en het mysterie ..	167
Epiloog — De mens die blijft worden	171
Kernbegrippen — De Nieuwe Mens / Leven tussen hemel en aarde	173
Nawoord — De weg gaat verder.....	177
Dankwoord.....	178
Literatuurlijst.....	180

Over de auteur	181
Colofon.....	182

DEEL I — DE WERKELIJKHEID ALS VELD

Hoofdstuk 1 — De werkelijkheid is geen ding maar een veld

Wanneer wij naar de wereld kijken, zien wij meestal dingen, een tafel, een stoel, een huis, een lichaam, en dat lijkt vanzelfsprekend, want alles wat wij zien heeft een vorm en een plaats, en zo hebben wij geleerd om de werkelijkheid te begrijpen, als iets dat bestaat uit losse onderdelen die naast elkaar staan en die wij kunnen benoemen, meten en gebruiken, en in het dagelijks leven werkt dat goed, want als je een stoel ziet, weet je dat je erop kunt zitten, en als je een auto ziet, weet je dat die je van de ene plek naar de andere kan

brengen, en op die manier bewegen wij ons zonder moeite door de wereld. Maar tegelijk merken we dat deze manier van kijken niet alles verklaart, want er zijn momenten waarop de werkelijkheid zich niet laat vangen in losse dingen, momenten waarop er iets gebeurt dat je niet kunt aanwijzen maar wel kunt voelen, bijvoorbeeld als je tegenover iemand zit en merkt dat er spanning in de ruimte hangt terwijl er niets wordt gezegd, of als een gesprek juist heel gemakkelijk gaat en je het gevoel hebt dat alles vanzelf stroomt, of als je een ruimte binnenloopt en meteen aanvoelt dat er iets niet klopt zonder dat je kunt uitleggen wat het is. Als je iemand mist die er niet meer is en je toch voelt dat die persoon op een bepaalde manier nog aanwezig is in je leven, als je geraakt wordt door muziek zonder dat je precies kunt uitleggen waarom, of als je in de natuur bent en merkt dat er vanzelf rust in je ontstaat zonder dat iemand je dat heeft verteld, dan ervaar je iets wat je niet kunt vastpakken en toch werkelijk is, en misschien wijzen juist die momenten ons op een andere laag