

Leven voor jezelf en voor anderen

*Over de zin van het leven, hoe je het
leeft, en voor wie
Een persoonlijk relaas van mijn
zoektocht naar zingeving*

Gilbert Voortmans

*Voor degenen die voor mij kwamen en niet alles
konden zeggen.*

*Voor degenen die na mij komen en verder zullen
dragen wat ik achterlaat.*

*Voor mijn zussen die ik terugvond toen de duisternis
brak.*

*En voor Kathy en Sandy die ik leerde kennen in het
donkerste uur, en samen met mij het licht aanstaken.*

Proloog

Hoe dit boek begon

Er is een moment dat je niet vergeet.

Voor mij was het geen dramatische scène. Geen brug, geen nacht waarop alles besloten werd. Het was stiller dan dat — en juist dat maakte het zo verontrustend. Het was een ochtend waarop ik wakker werd en besepte dat ik al jaren iets bewaarde in een schuif. Niet als voornemen. Eerder als een optie of een verzekering. Een achterdeur die openstond voor het geval alles te zwaar zou worden.

Ik was student chemie. Ik had toegang tot spullen die ik liever niet nader omschrijf. Ik bewaarde ze niet als plan, maar als verzekering. Dat is het rare aan die toestand: je bent er niet klaar voor om te sterven, maar je bent er ook niet zeker van dat je wil blijven leven. Je houdt beide opties open. En dat lijkt op dat moment bijna redelijk.

De vraag die daarmee gepaard ging, was er eigenlijk al veel langer. Ze was er al in mijn jeugd, toen ik op het schoolplein stond en begreep dat ik er niet bij hoorde. Ik kon niet voetballen. Dat klinkt klein. Maar op dat

moment, in die wereld van kinderen, bepaalde het alles. Later werd ik gepest. En op een dag — dit is het soort herinnering dat je nooit helemaal kwijtraakt — deed mijn enige echte vriend mee.

Ik leerde één antwoord: hard werken. Goed studeren. Mijn ouders trots maken. Als ik er niet gewoon kon bijhoren, kon ik het misschien afdwingen met mijn prestaties. En dat werkte, een tijdlang. Ik bouwde een carrière, een gezin, een leven dat er van buitenaf goed uitzag. Maar van binnen groeiden de afstanden. Van mijn vrouw, die zich volledig richtte op de kinderen terwijl ik mij volledig richtte op mijn werk. Verder en verder weg van mijn authentieke zelf, langzaam maar zeker.

Dan de dag dat een werkgever mij vriendelijk maar ondubbelzinnig liet verstaan dat ik het plafond had bereikt. Geen promotie die ik dacht verdiend te hebben. De eerste grote knak. Daarna kwamen twee burn-outs, met twee jaar ertussenin. En daarmee kwamen de donkere gedachten terug — zwaarder nu, met meer gewicht achter zich.

Ik herinner mij de gedachte, helder als een vonnis: ik heb mijn leven geleefd. Ik ben er klaar mee. Wat valt er nog te doen?

Uiteindelijk schreef ik een brief aan mijn vrouw. Niet als afscheidsbrief — eerder als alarmkreet. Ik werd

opgenomen. En in die opname gebeurden twee dingen die ik toen nog niet ten volle kon benoemen maar nu begin te begrijpen.

Ik las Camus. De Mythe van Sisyphus — een boek over een man die een steen een berg op duwt die telkens weer naar beneden rolt, en die, ondanks alles, gelukkig moet worden voorgesteld. Camus beweert dat het absurde — de kloof tussen wat de mens vraagt en wat het universum antwoordt — geen reden is om te stoppen. Integendeel. Het is precies in die kloof dat het leven zijn intensiteit vindt. Dat was geen oplossing. Maar het was een eerste verschuiving.

En ik leerde twee vrouwen kennen die in dezelfde duisternis zaten als ik. Kathy en Sandy. Wij werden bevriend op de manier waarop mensen bevriend raken die niets meer te verbergen hebben voor elkaar. Eerlijk, zonder masker, in de meest kwetsbare toestand van ons leven. Die vriendschap bleef. Zij zijn er nog steeds. En ik begrijp nu waarom: je hoeft niet tegen de duisternis te vechten. Je moet het licht aansteken. Zij waren mijn eerste licht — en ik het hunne.

De echte ommekeer volgde via een psychologe die somatische therapie toepaste. Ze leerde mij iets wat ik verstandelijk al wist maar lichamelijk nooit had begrepen: dat gevoelens informatie zijn, geen zwakheid. Dat de rationele controle die mij al die jaren had behoed van de ergste momenten, ook precies

datgene was dat mij had afgesloten van mezelf. Dat er een lichaam is dat weet wat de geest niet wil zien.

Via haar kwam ik in contact met Human Design. Via de opname met Camus. Via mijn eigen zoektocht met Seth, Goswami, Damasio, Claes, Hellinger, Tolle, Eben Alexander, Emily Esfahani Smith, en Lisa Miller. En via al die stemmen samen begon ik te begrijpen wat er eigenlijk was gebeurd in mijn leven — en waarom het er misschien ook toe deed voor anderen.

Inleiding

Waarom deze vraag alles verandert

Er bestaat maar één werkelijk serieus filosofisch probleem, schreef Albert Camus in 1942: dat van de zelfmoord. Niet om het te bepleiten — integendeel. Maar omdat de vraag of het leven de moeite waard is om te leven, de enige vraag is waarop al het andere wacht.

De meeste mensen stellen die vraag niet. Niet omdat ze haar niet kennen, maar omdat het dagelijks leven haar overstelpt met lawaai. Werk, kinderen, afspraken, schermen, verplichtingen. De vraag duikt onder. Ze wacht.

Voor sommigen — en ik behoor tot die groep — dwingt ze zich op. Soms door een crisis. Soms door een burn-out, een verlies, een scheiding, een ziekte. Soms gewoon door een ochtend waarop de routine even stilvalt en je ineens denkt: waarvoor doe ik dit eigenlijk?

Dat moment, hoe ongemakkelijk ook, is geen teken van zwakte. Psychologe Lisa Miller van Columbia University toonde na twintig jaar wetenschappelijk onderzoek aan dat dit moment iets anders kan zijn: een uitnodiging. Of zelfs, zoals zij het formuleert, een roep. Want depressie en spiritueel ontwaken, zo ontdekte zij in haar hersenscans en genetische studies, zijn twee kanten van dezelfde biologische realiteit. Het brein dat lijdt en het brein dat zoekt naar iets groters zijn hetzelfde brein. En wanneer dat brein antwoorden vindt — via meditatie, verbinding, natuur, of gewoon de aanwezigheid van mensen die je zien — wordt het letterlijk dikker en sterker in precies de regio's die beschermen tegen depressie.

Dit boek wil die uitnodiging serieus nemen.

Het doet dat via een gesprek met een reeks bijzondere stemmen, elk met een andere toegang tot dezelfde kern. Seth, de niet-fysieke entiteit die via Jane Roberts sprak over de eeuwige geldigheid van de ziel en de scheppende kracht van bewustzijn. Amit Goswami, de kwantumfysicus die bewustzijn plaatst als de grond van alle werkelijkheid. Antonio Damasio, de neurowetenschapper die bewees dat emoties de grond zijn van elk rationeel besluit. Joachim Claes, die het bewustzijnsveld beschrijft als een oceaan waarop wij golven zijn. Albert Camus, die het absurde niet wegwerkte maar als eerlijk vertrekpunt nam. Bert Hellinger, die aantoonde dat het individu nooit alleen staat maar altijd deel is van een groter systeem dat generaties overspant. Eckhart Tolle, die liet zien dat

bevrijding van pijn niet via het denken maar via aanwezigheid in het heden verloopt. Eben Alexander, de neurochirurg die als overtuigd materialist in coma lag met een klinisch dood brein en terugkwam met een verhaal dat zijn eigen vakgebied niet kon weerleggen. Emily Esfahani Smith, die vier pijlers van een zinvol leven onderscheidde — toebehoren, doel, verhaal en transcendentie. En Lisa Miller, die al deze inzichten verankert in meetbare wetenschap: het ontwaakt brein is het gezondere brein.

Geen van deze stemmen heeft het definitieve antwoord. Maar samen beschrijven zij iets wat elk van hen afzonderlijk niet kan beschrijven: de volle breedte van wat het betekent om een mensenleven te leiden. En wat mij het meest trof, hoe meer ik las en zocht, was hoe vaak deze stemmen — komend uit totaal verschillende tradities, disciplines en tijdperken — bij dezelfde kern uitkwamen.

Die kern is eenvoudig te formuleren maar niet eenvoudig te leven: je leeft voor jezelf — authentiek, vanuit je eigen natuur, in het heden — en je leeft tegelijk voor anderen, voor degenen die voor je kwamen en voor degenen die na je komen.

Dat is geen tegenstrijdigheid. Het is de fundamentele spanningsboog van een mensenleven.

Ik weet dit niet alleen uit boeken. Ik weet het ook van Kathy en Sandy — de twee vrouwen die ik leerde kennen op het moment dat de vraag 'wat is de zin van het leven?' begon door te slaan naar het antwoord 'zinloos'. Wij werden vrienden zoals mensen vrienden worden die niets meer te verliezen hebben: volledig, zonder masker. Die vriendschap bestaat nog steeds. Zij zijn er nog. En zij zijn voor mij het levende bewijs van wat Seth beschrijft: je hoeft niet tegen de duisternis te vechten. Je moet het licht aansteken.

Dat is precies wat zij deden. En wat ik hoop dat dit boek ook doet voor zij die het lezen.

Waarom ik dit boek schreef

Dit boek is deel van mijn therapie, mijn groei als persoon. Ik zeg dat zonder schroom, want het is de eerlijkste verklaring die ik kan geven.

Over meerdere jaren las ik — soms systematisch, soms toevallig — een reeks werken die elk op hun eigen manier probeerden te antwoorden op de vragen die mij bezig hielden. Vragen over bewustzijn en ziel, over emoties en beslissingen, over wat we meekrijgen van degenen die voor ons kwamen en wat we doorgeven aan degenen die na ons komen. Vragen over het heden

als enige werkplek, en over de moed om te leven zonder definitieve antwoorden.

Wat mij verraste — en dat gevoel van verrassing is nooit helemaal weggegaan — was hoe deze bronnen, ondanks hun radicaal verschillende vertrekpunten, telkens bij wezenlijk dezelfde kern uitkwamen. Een kwantumfysicus, een Frans absurdist, een neurochirurg die terugkeerde uit een klinisch dode toestand, een neurowetenschapper die emoties meet, een systeemtherapeut die generaties overspant, een psychologe die MRI-scans van biddende mensen bestudeert — zij beschrijven allemaal, in hun eigen taal en met hun eigen instrumenten, iets wat op hetzelfde neerkomt.

Dat heeft mij gesterkt in het vertrouwen dat ik voor mezelf het juiste antwoord heb gevonden. Niet het enige antwoord, en zeker niet het definitieve antwoord — maar het juiste antwoord voor mij, op dit moment van mijn leven. Iets dat nu mijn levenskracht en veerkracht voedt.

Ik geloof overigens niet dat wij als mensen de existentiële zinsvraag met wetenschappelijke zekerheid kunnen beantwoorden. Niet omdat de vraag zinloos is, maar omdat ze van een andere orde is dan de werkelijkheid waarin we haar stellen. Einstein formuleerde het eens zo: de oplossing van een probleem kan niet gevonden worden op hetzelfde niveau waarop het probleem ontstaat. De zinsvraag

stijgt boven onze aardse werkelijkheid uit. Het antwoord kan alleen ervaren worden — in momenten van verbinding, schoonheid, stilte, liefde — niet bewezen maar ervaren. Leven is eigenlijk “beleven”.

Wat dit boek dan wel pretendeert? Niet de absolute waarheid te hebben achterhaald. Maar wel: een eerlijk verslag te zijn van een zoektocht. Een poging om de inzichten die mij hebben geholpen — die mij letterlijk hebben teruggebracht naar het leven — te ordenen tot iets wat anderen met dezelfde vragen kan inspireren.

Als jij je herkent in de duisternis die ik beschrijf, dan schrijf ik dit ook voor jou. Niet om je te redden — dat kan geen boek — maar om je te laten zien dat er mensen zijn die dezelfde wegen hebben bewandeld en er iets van hebben meegebracht. Dat de schakelaar voor het licht bestaat. En dat jij hem kunt vinden.

Hoe dit boek is opgebouwd

Dit boek is gestructureerd als een reis in vier bewegingen.

In het eerste deel — De grond — stellen we de vraag: wie ben jij eigenlijk? Niet als identiteit of rol, maar als

bewustzijn. Hier komen Seth en Goswami aan het woord over de ziel, Eben Alexander over wat hij zag toen zijn brein klinisch was uitgeschakeld, en Lisa Miller over wat de hersenwetenschap vertelt over onze aangeboren spirituele capaciteit. En hier introduceer ik Hellinger, die aantoonst dat je nooit alleen staat: jij bent het eindpunt van een lange lijn van mensen, en wat zij niet konden oplossen, draag jij mee — in je gedrag, je overtuigingen, en zelfs in je DNA.

In het tweede deel — De confrontatie — stellen we de vraag eerlijk: en wat als het universum zwijgt? Hier geef ik het woord aan Camus, de stem die alles wat daarvoor gezegd werd durft te weerleggen. Het absurde als vertrekpunt is niet de vijand van het zinvolle leven — het is zijn eerlijkste begin. En we gaan de confrontatie aan met de reductionistische wetenschap die denkt de vraag te kunnen beantwoorden maar daar niet helemaal in slaagt.

In het derde deel — De praktijk — stellen we de vraag: hoe leef je dan? Damasio laat zien dat emoties de grond zijn van elk goed besluit. Seth laat zien dat negatieve emoties boodschappers zijn die wijzen naar overtuigingen die herzien kunnen worden. Tolle laat zien dat de bevrijding van pijn in de volledige aanwezigheid van dit moment ligt.

In het vierde deel — De verankering — stellen we de vraag die het boek zijn titel geeft: voor wie leef jij? Hellinger en het epi-genetisch onderzoek tonen dat

jouw genezing een geschenk is aan de generaties die na je komen. En Emily Esfahani Smith geeft ons de vier pijlers waarop dat bewuste leven rust: toebehoren, doel, verhaal en transcendentie.

Dit boek eindigt niet met een systeem of een belofte. Het eindigt met vier vragen die elke lezer over zijn eigen leven kan stellen. En met de overtuiging — gedragen door wetenschap, filosofie, en persoonlijke ervaring — dat het leven, hoe donker het soms ook is, de moeite waard is.

Niet omdat het universum dat bevestigt. Maar omdat jij het licht kunt aansteken.

DEEL I

De grond

Wie ben jij eigenlijk?

Hoofdstuk 1

Het raadsel van het bewustzijn

Of: waarom er iemand thuis is

Er is iets vreemds met meditatie. Niet vreemd in de zin van onverklaarbaar — maar vreemd in de zin dat het keer op keer gebeurt en je er toch nooit helemaal aan went.

Je gaat zitten. Je sluit je ogen. Je haalt adem. En dan, op een bepaald moment — soms snel, soms na lang wachten — verandert er iets. De gewone stroom van gedachten vertraagt of valt even stil. Er ontstaat een soort ruimte. En uit die ruimte komen dingen die er daarvoor niet waren: een onverwachte oplossing voor een probleem waar je al dagen tegenaan liep, een helder beeld van wat je eigenlijk wilt, een creatief idee dat zich aandient als vanzelf.

Ik mediteer al jaren. En het verrast mij nog steeds. Niet dat het werkt — dat weet ik inmiddels — maar dat het elke keer opnieuw werkt op een manier die ik niet kan terugvoeren op louter ontspanning of rust. Er is iets wat zich aandient vanuit een plek die ik niet controleer. Ideeën die ik niet bedacht, maar ontving.

Er is meer. Soms, in die meditatieve staat van aanwezigheid die Lisa Miller de 'zijn-modus van bewustzijn' noemt, merk ik dingen op die mij ergens naar op weg zetten — een ingeving, een richting, een subtiel gevoel dat ik iets moet doen of iemand moet bellen. En ik heb meermaals ondervonden dat je dan ook iets kunt aanvoelen van een dierbare op afstand. Niet helderziendheid in de dramatische zin — gewoon een weten dat er iets met iemand is, geverifieerd achteraf. En dan zijn er de synchroniciteiten: je denkt aan iemand, en even later belt die persoon. Of je zoekt naar een antwoord en opent toevallig een boek op precies de pagina die je nodig had.

Ik ben chemicus van opleiding. Ik heb jarenlang gewerkt in een omgeving waar meting en bewijs de enige geldige valuta waren. En toch — of misschien juist daardoor — neem ik deze ervaringen serieus. Niet als bewijs van het bovennatuurlijke, maar als aanwijzingen dat ons bewustzijn verder reikt dan wat onze schedel omsluit.

Dit hoofdstuk gaat over die aanwijzingen. Over wat bewustzijn eigenlijk is. Over de grote vraag die wetenschappers, filosofen en mystici al eeuwen bezighoudt — en waarop niemand een definitief antwoord heeft, maar waarbij de zoektocht zelf al verlichtend werkt. Dat was ze alleszins voor mij.

De vraag die iedereen overslaat

We zijn ons de hele dag bewust. Van de koffie die we drinken, de vergadering die we bijwonen, de zorgen die we meedragen, de schoonheid van een avondrood. Bewustzijn is zo alomtegenwoordig in ons leven dat we er amper bij stilstaan. Het is als de lucht: we ademen haar in zonder haar te zien.

Maar stel je nu de vraag: wat is bewustzijn eigenlijk?

Niet wat het doet — dat weten we redelijk goed. Bewustzijn stelt ons in staat te denken, te voelen, te beslissen, te herinneren. Maar wat het *is* — dat is een heel andere vraag. En precies die vraag is de meest fundamentele die we kunnen stellen, want het antwoord bepaalt alles: wat wij zijn, of er iets van ons overleeft als we sterven, of het universum ons begrijpt of ons negeert.

De filosofen noemen dit het 'hard problem of consciousness' — het harde probleem van het bewustzijn. Het werd zo benoemd door de Australische filosoof David Chalmers in 1995, maar het probleem bestaat al zolang mensen nadenken. Het is dit: we kunnen precies beschrijven welke hersengebieden actief zijn wanneer je naar een rode roos kijkt, welke neuronen vuren, welke chemische signalen worden doorgegeven. Maar wat we niet kunnen verklaren is waarom dat neurale vuren gepaard gaat met de subjectieve ervaring van roodheid. Waarom ziet rood er zo uit? Waarom is er überhaupt iemand die het ziet?

Een camera registreert ook licht van een bepaalde golflengte. Maar een camera ervaart niets. Er is niemand thuis. Bij jou is er wel iemand thuis. Dat verschil — dat is het raadsel.

Twee werelden: het materialisme en het idealisme

Op dit fundamentele punt scheiden de wegen zich in twee kampen die al eeuwen tegenover elkaar staan.

Het eerste kamp is het materialisme — de dominante visie in de westerse wetenschap. Het materialisme zegt: bewustzijn is een product van de hersenen. Wanneer de neuronen voldoende complex zijn georganiseerd, ontstaat bewustzijn als bijproduct — zoals warmte ontstaat als bijproduct van een draaiende

motor. In deze visie is bewustzijn volledig afhankelijk van het brein. Als het brein sterft, dooft het bewustzijn. Er is geen ziel, geen voortbestaan, geen dimensie buiten de materie.

Het tweede kamp is het idealisme — veel ouder dan het materialisme, en de basis van vrijwel alle grote spirituele tradities. Het idealisme zegt het omgekeerde: niet materie is primair, maar bewustzijn. Het brein produceert het bewustzijn niet — het ontvangt het, zoals een radio muziek ontvangt zonder de muziek te produceren. Bewustzijn is de grond van alles. Materie is een uitdrukking van bewustzijn, niet andersom.

Voor de wetenschap van de twintigste eeuw leek dit een uitgemaakte zaak: het materialisme had gewonnen. Maar aan het begin van de eenentwintigste eeuw begint dat beeld te verschuiven. En de reden daarvoor is merkwaardig: het is de kwantumfysica zelf die het materialisme in moeilijkheden brengt.

Waar de kwantumfysica het materialisme ondermijnt

In de klassieke fysica — de wereld van Newton — bestaan dingen onafhankelijk van de waarnemer. Een steen ligt op de grond, of hij nu bekeken wordt of niet. Dat is intuïtief begrijpelijk. Maar op het niveau van de kwantumfysica — het niveau van atomen en subatomaire deeltjes — werkt het anders.

Kwantumdeeltjes bestaan in een toestand van meerdere mogelijkheden tegelijk — een superpositie, noemen wetenschappers dat. Ze zijn tegelijk hier en daar, hebben tegelijk deze en gene eigenschap. Maar op het moment dat je ze meet, op het moment van observatie, stort die superpositie in naar één bepaalde toestand. De observatie zelf bepaalt mee wat er 'is', welke eigenschap gemeten wordt.

Dit is het beroemde meetprobleem van de kwantumfysica — en het heeft generaties fysici in wanhoop gedreven. Want het impliceert dat de werkelijkheid pas volledig 'echt' wordt op het moment dat er een bewuste waarnemer is. Zonder observatie: een wolk van mogelijkheden. Met observatie: een concreet deeltje op een concrete plek.

Amit Goswami, kwantumfysicus aan de Universiteit van Oregon en auteur van *The Physics of the Soul*, trekt hieruit een radicale conclusie: bewustzijn is niet het product van materie — bewustzijn is de grond waaruit materie voortkomt. Hij noemt dit 'monistisch idealisme': er is slechts één substantie, en dat is bewustzijn. Wat wij materie of realiteit noemen zijn mogelijkheidsgolven in het bewustzijn die pas actueel worden op het moment van observatie.

Dit klinkt abstract. Maar Goswami's inzicht raakt aan iets wat iedereen die mediteert herkent: in de diepe