

Doorvoelende aardbewoners

Religieus humanisme als levenshouding

Stephan Huijboom, Hein van Dongen, George Gelauff

DAMON

Ter nagedachtenis aan
Marco Oostdijk
1949 – 2025
Religieus humanist ten voeten uit

Doorvoelende aardbewoners
Religieus humanisme als levenshouding
Stephan Huijboom, Hein van Dongen, George Gelauff

ISBN 978 94 6340 389 4
NUR 730

Trefw.: filosofie, religie, humanisme, levensbeschouwing, levenskunst

Copyright © 2026 Stephan Huijboom, Hein van Dongen, George Gelauff
Copyright © 2026 Uitgeverij DAMON Eindhoven

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave voor het trainen van AI modellen is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Zetwerk: Sophia, Eindhoven
Kunstwerk omslag: Rafael Martig
Ontwerp omslag: Löss Ontwerp, Geert Hermkens
Realisatie: Uitgeverij DAMON

Inhoud

I - Levenshouding	9
<i>Werkelijkheid</i>	11
1 - Invloed doorvoelen	13
Verwondering – Liefdevol doorvoelen – Invloed – Doorvoelend handelen	
<i>Een bijzondere begrafenis</i>	29
2 - Liefde voor werkelijkheid	31
Werkelijkheid – Liefde – Gedrongen tot het goede	
<i>Een monument dat je hart doet struikelen</i>	49
3 - De toren verlaten	51
Kloof tussen doen en verbeelding – Kwetsbaarheid – Moed om te volharden	
<i>Buiten je eigen ruimte en tijd</i>	62
4 - Religieus humanisme	64
Voorbij mens en maakbaarheid – Religie als levenshouding – Religieus humanisme	
II - Levenswijze	79
<i>Deze jongens zijn veranderd</i>	81
5 - Beroep op zelfreflectie	84
Ik en de ander – Innerlijke transformatie – Zelfreflectie – De platina regel	
<i>De jihad van liefde</i>	97
6 - Veelvoudigheid zoeken	99
Spanning – Binair denken – Polarisation in perspectief – Veelvoudig verbinden	

<i>Ronde wereld</i>	113
7 - Hebben	115
Weer iets nieuws – Nog een hapje – Consumptie	
<i>On-gelijk-waardig</i>	126
8 - Balans	128
Aan het werk – Verdienste – Op reis	
<i>Gratis genieten van schoonheid</i>	140
9 - Levensvreugde	142
Alternatieve genoegens – In beweging	
Dankwoord	155
Verantwoording	157
Noten	159
Over de auteurs	187

I - Levenshouding

Werkelijkheid

Jaren geleden stond ik (Stephan) op de tram te wachten. Mijn aandacht viel op een plantje dat zich tussen de tramrails bevond. Kennelijk had de wind een zaadje op die plek doen landen en dit plantje groeide daar nu, tot een zekere hoogte althans, want voorbij een bepaald punt werd het voortdurend afgekapd door een voorbijkomende tram. Het is maar onkruid, zou je zeggen, en vanuit een bepaald perspectief is dat zo. Dat was zeker mijn eerste indruk. Toch voelde ik iets naarmate ik langer naar dit plantje keek. Was het bewondering? Het stond daar wel mooi te staan, bepaald niet op de makkelijkste plek om te groeien. Ik probeerde me voor te stellen hoe dat moest zijn, wat niet goed lukte, want hoe weet je nou hoe het is om een plant te zijn? Maar ik besepte ook voor het eerst, dat deze plant leefde en een volkomen eigen ervaringswereld had.

Uit een snuisterijenkabinet van een oude tante kreeg ik (Hein) ooit een klein ivoren olifantje. Het was heel mooi gemaakt en door een reeds lang overleden oom meegenomen van een van zijn vele reizen. Wij hadden thuis geen antiek of zelfs maar souvenirs en verre reizen maakte niemand. Dit in mijn kinderlijke ogen kostbare geschenk maakte van alles in mij los. In gedachten zag ik mijn oom in een wit pak, met zo'n tropenhelm onder de palmbomen staan, tussen mensen met een andere huidskleur dan die van hem. En natuurlijk waren er grote, grijze olifanten op die denkbeeldige foto. Maar ineens wisselde mijn perspectief. Iemand heeft een grote olifant gedood, de zaag in zijn slagstanden gezet en er kleine olifantjes uit gesneden. Ik voelde een mengeling van verdriet en beklemmende absurditeit. En dat voel ik nog steeds als ik eraan terugdenk. Willen we zo graag laten zien dat we heer en meester over de dieren zijn dat ze moeten worden opgeofferd voor de modellen die we ervan maken?

Een foto maakte diepe indruk op me (George) een paar jaar geleden. Er stond een stukje koraal op, aan de ene kant mooi gekleurd en aan de andere kant wit. Wit betekent dat de kleurrijke algen verdwenen zijn die het koraal voeden via fotosynthese. Het koraal sterft dan. Oorzaak is de opwarming van de Aarde*¹ Al bij 1,5 graad temperatuurstijging is het merendeel van de koraalriffen ten dode opgeschreven, sommige studies hebben het zelfs over 99%.² Dat bedreigt het bestaan van duizenden diersoorten die leven dankzij de koraalriffen. Sinds ik die foto zag eet ik nauwelijks meer vlees, gebruik ik havermelk en sojayoghurt en vermijd ik vliegrehizen. En ik kijk met stijgende verbazing naar mezelf. Hoe kan dit? Al dertig jaar geleden was ik betrokken bij onderzoek naar klimaatverandering. We koppelden een economisch wereldmodel aan een klimaatmodel om scenario's te maken.³ Sinds die tijd ben ik behoorlijk op de hoogte van klimaatverandering. En toch deed het nooit iets met mijn gedrag. Tot die foto, die blijkbaar meer invloed had dan alle kennis bij elkaar.

* In navolging van anderen schrijven wij Aarde met een hoofdletter om respect uit te drukken en op te roepen voor die wonderlijke biosfeer waarin wij leven. Wij hopen dat dit helpt om net even anders te kijken naar dit alledaagse woord.

1 - Invloed doorvoelen

Vaak begint het daar. Opeens doorvoel je iets. Wat je misschien allang wist komt intens binnen, zodra je gevoel zich eraan verbindt. Er blijken andere werkelijkheden te zijn dan die van jou, de wereld is groter dan je dacht. Als dat besef doordringt maak je een stap van op zichzelf gericht wezen naar aardbewoner. Je voelt je meer verbonden met andere levende wezens. Er verandert iets aan de manier waarop je in het leven staat, aan je levenshouding. Een groeiend gevoel van verbondenheid en verantwoordelijkheid uit zich ook in je manier van leven. Allerlei dingen die je soms al heel lang deed, blijken anders te kunnen. En gek genoeg voelt dat lang niet altijd als het brengen van een offer, maar juist als een bron van vreugde.

Doorvoelen ligt aan de basis van beter willen omgaan met de Aarde en met alle levende wezens waarmee we samen de Aarde bewonen. We zouden beter kunnen voelen en begrijpen wat het betekent aardbewoner te zijn. Doorvoelen raakt zo aan het religieus gevoel deel uit te maken van iets dat onszelf overstijgt. Daar komt nog iets bij, namelijk beter voelen en begrijpen wat er in onszelf gebeurt als we in beweging komen wanneer we ergens door getroffen worden. Dan raakt doorvoelen aan de kern van het humanisme, dat het aan de mens is om concreet bij te dragen aan een betere wereld. Wanneer religieus gevoel zich verbindt met humanisme, tekent zich een religieus humanistische levenshouding af. Centraal daarin staat een verandering van mentaliteit die ertoe leidt dat we beter zorgen voor de Aarde en voor elkaar. Dat religieus humanisme begint bij verwondering.

Verwondering

Verwondering en bewondering

‘Verwondering is het begin van het verlangen naar wijsheid.’ Het is nu nog net zo waar als in de tijd dat de Griekse filosoof Plato dit schreef.⁴ Verwondering staat tegenover alles-maar-vanzelfsprekend-vinden. Zolang je zaken voor vanzelfsprekend houdt zijn die ‘nu eenmaal zo’ en ga je geen vragen stellen over wat er aan de hand is of waarom we doen zoals we doen.⁵

Verwondering staat voor een heel palet aan gevoelens en gedachten. Soms richt ze zich op het onverklaarbare, zoals in de wonderverhalen die worden verteld in verschillende godsdiensten. Zulke verhalen zijn voor gelovigen een teken van een ingreep vanuit een hogere orde.⁶ Maar de doorbreking van wat we gewoon vinden, lijkt juist ook bij de meer profane verwondering essentieel te zijn. Je kijkt met andere ogen. Je ziet dingen en verbanden die je normaliter ontgaan. Je voelt misschien wel een verbondenheid met dat wat je eigen wereld overstijgt, een religieus gevoel.

Wat met name veel wordt herkend is de verwondering die je ook ‘bewondering’ zou kunnen noemen: een gevoel van respect en eerbied, bijvoorbeeld ten opzichte van de mysterieuze en ontzagwekkende natuur. De ooit wereldberoemde bioloog en fenomenoloog F.J.J. Buytendijk schreef een eeuw geleden in een boekje over *De wijsheid der mieren*:

‘verwonderd zal de mensch zijn, die met ontroering het leven beschouwt, dat hem elken dag in plant en dier in schier oneindige weelde van vormen omringt; verwonderd over het ontkiemen van het zaad dat hij zaait, over het ontluiken der bloemen, over het rijpen der vrucht, over het dier dat zijn voedsel zoekt, over den zang der vogels, over het nietig insect. Verwonderd zal de mensch zijn, die zich bewust is ook zelf dat leven te dragen, welks verklaring hij zoekt.’⁷

Er ontstaat steeds meer inzicht in de enorme rijkdom van de waarneming van dieren en hun interactie met hun biotoop (‘Umwelt’).⁸ Een complexe mierenkolonie functioneert via het uitwisselen van een hele reeks chemische signalen. Voor de mieren zijn die

signalen kristalhelder, zij herkennen moeiteloos hun nestgenoot. Individuele bijen blijken aan hun volk locaties te kunnen doorgeven die geen van de andere bijen ooit hebben bezocht. Ook kunnen bijen menselijke gezichten herkennen. Walvissen en vleermuizen communiceren met hun soortgenoten door middel van een complex auditief systeem dat ze (net als wij) gedurende hun jeugd leren. Met behulp van AI kunnen mensen deze signalen hoorbaar maken, herkennen en leren te beantwoorden.⁹

De publicaties waar wij het bovenstaande aan ontleen zijn een manifestatie van een waardenverschuiving in het denken over planten en dieren. Het ontzag voor de ongekende rijkdom en diversiteit van de natuur groeit. Dat ontzag vecht de superioriteit aan die wij mensen ons in deze tijd toe-eigenen om ons verheven te voelen boven andere levende wezens. In plaats van superioriteitsgevoelens ontstaan gevoelens van bescheidenheid en verbondenheid. Want tot die ongekend rijke en diverse natuur horen wij zelf ook. We leven voortdurend samen met andere levensvormen en zijn daar zelfs totaal van afhankelijk. Zoals van de schimmels, die ervoor zorgen dat voedingstoffen uit de bodem opneembaar zijn voor plantenwortels. Zonder deze schimmels waren er geen planten en geen bomen en dus ook geen mensen. Ze vormen een gigantisch, onzichtbaar netwerk in de bodem met een lengte van bijna een miljard keer de afstand tussen de Aarde en de zon.¹⁰ Schimmels spelen ook een cruciale rol in onze stofwisseling – wij zijn zelf niet de enige bewoner van ons eigen lichaam.¹¹

Het idee dat we de natuur mogen behandelen alsof ze zelf geen intrinsieke waarde heeft, staat steeds meer ter discussie. We komen tot het inzicht dat we niet tegenover de natuur staan maar dat we er zelf deel van uitmaken, met leven om ons heen waarvan we geen eigenaar of ‘rentmeester’ zijn.¹² De grote verfijning van de waarnemingswereld van dieren zou ons tot nederigheid moeten manen. En om ons er in te kunnen inleven zullen we, schrijft de bioloog Ed Yong, een ‘weloverwogen verbeeldingsvolle sprong’ moeten proberen te nemen.¹³

Je waarneming bevragen

Het onderzoek van Yong en anderen kan er ook toe leiden dat we ons over iets heel anders gaan verwonderen. Want als het zo is, dat

alle dieren zich door hun waarneming weten af te stemmen op bijzondere eigenschappen van hun omgeving, dan geldt dat ook voor ons, menselijke dieren.

Je mag aannemen dat wij, net als andere organismen, de wereld niet simpelweg zien 'zoals zij is', maar dat we er met onze zintuigen bepaalde kenmerken van oppakken en dat andere kenmerken ons ontgaan. En dat zal niet alleen om onze zintuiglijke waarnemingen gaan, maar ook om de manier waarop wij met ons gevoel en ons denken die waarnemingen verwerken en sturen. Dus, om een technische metafoor te gebruiken, niet alleen onze 'input' is selectief, maar ook onze 'processing' van die input. Net als bij andere dieren worden onze waarneming en de verwerking daarvan ook bepaald door de groepsprocessen waaraan we deelhebben (bij bijen heet dat 'instinct' en bij mensen noemen we ze 'sociale en culturele factoren').

Als we dit inzien ontstaat daarmee ook een opmerkelijke kans, waar we niet vaak bij stilstaan. Want wanneer we ontdekken hoe onze waarnemingen en denkpatronen beperkt zijn, kunnen we ook proberen die beperkingen te overstijgen. Wat onze waarnemingen betreft doen we dit meestal met behulp van instrumenten (van brillen tot telescopen, microscopen en meetapparaten). En ons denken kan worden aangevuld met bijvoorbeeld de immense rekenkracht van computers waarmee we verbanden kunnen opmerken die ons anders zouden ontgaan.

Er is echter ook nog een andere transformatie van ons waarnemen en denken mogelijk, een transformatie waarvoor we niet zozeer apparaten nodig hebben maar iets heel alledaags, namelijk ons vermogen om vragen te stellen. We kunnen onze waarneming en ons denken bevragen. Waar kijken we naar en waarom? Wat zien we, wat willen we zien en welk zien hebben we nodig? Waardoor laat ons denken zich leiden? Meestal hebben we voor zo'n omvorming van onze gedachten en percepties anderen nodig, die ons nieuwe patronen laten zien.¹⁴ Maar het kan ook door indringende persoonlijke ervaringen komen dat we, om Aldous Huxley te citeren 'herschappen en herscheppende ogen' krijgen.¹⁵ Ook hier geldt dat we tot grote verwondering kunnen komen, als we los kunnen komen van onze waarnemingsgewoonten. Maar dit leidt wellicht ook tot verbijstering.

Van verwondering naar verbijstering

Af en toe kun je ineens ontdekken dat je met een gekleurde bril naar de wereld kijkt. Dat is regelmatig ook de kleur van eigenbelang: eigen volk eerst, eigen soort eerst, wij eerst, ik eerst. De filosoof Bergson schrijft dat elke soort verkeert in 'een halfslapenden toestand, waarin bijkans de geheele rest van het leven buiten haar omgaat.'¹⁶

De hooggeëerde wetenschap maakt ook vaak deel uit van deze optocht van halve slaapwandelaars. De afgelopen eeuwen is er een wetenschappelijk beeld gevormd waarin de mens uniek was omdat hij denkt, terwijl planten en dieren niets anders waren dan 'mechanismen' of complexe biochemische systemen die we kunnen en mogen exploiteren. Het idee van veel inheemse culturen dat 'alle leven beziel is' geldt in deze visie als primitief bijgeloof.

De voorstelling dat de mens tegenover een verder mechanische natuur staat hangt historisch samen met de overtuiging van sommige godsdiensten dat wij als heerser over de schepping zijn aangesteld. Dit idee werkt door in de westerse wetenschap, die deels uit een christelijke cultuur is voortgekomen. Dit antropocentrisme – uitsluitend mens-centraal doen, denken en voelen – heeft eeuwenlang het gebruik (of liever misbruik) van andere dieren als grondstoffen en productiemateriaal gelegitimeerd. Sommige kolonialistische denkers plaatsten ook mensen uit andere culturen vanzelfsprekend lager (en dus dichterbij de dieren) dan witte mensen en datzelfde werd ooit uit naam van 'de rede' beweerd van vrouwen. Het is verbijsterend dat mensen juist die kennis van de wereld hebben nagestreefd die het optimaal mogelijk maakt om de natuur te exploiteren. Maar vooral is het verbijsterend dat we daarin zonder enige rem los zijn gegaan, aangemoedigd door een geloof in onbeperkte vooruitgang en groei.

Het wordt tijd dat we uit deze halfslapende toestand ontwaken. De laatste decennia zien we dat het antropocentrisme (net als ethnocentrisme en masculinisme) steeds meer losgelaten wordt, maar dat betekent niet dat de gevolgen van deze verandering in onze mentaliteit al overal doorwerken.

Op 14 februari 1990 maakte de Voyager van ongeveer 6,4 miljard kilometer afstand een foto van de Aarde. Op die foto ontwaart je

met moeite een kleine blauwe stip. De beroemde astronoom Carl Sagan zei daarvan:

‘Kijk nog eens naar die stip. Dat is hier. Dat is thuis. Dat zijn wij. Daarop leeft iedereen die je liefhebt, iedereen die je kent, iedereen van wie je ooit hebt gehoord, elke mens die ooit heeft bestaan. Het is de samenballing van ons geluk en lijden. Duizenden religies, ideologieën en economische doctrines, elke jager en verzamelaar, elke held en lafaard, elke maker en vernietiger van beschavingen, elke koning en bedelaar, elk verliefd jong stel, elke moeder en vader, elk hoopvol kind, elke uitvinder en verkenner, elke docent van moraal, elke corrupte politicus, elke ‘superster’, ‘grote leider’ en elke heilige en zondaar uit de geschiedenis – ze leefden allemaal hier, op een klompje stof, zwevend in een zonnestraal.

De aarde is een heel klein podium in een uitgestrekte kosmische arena. Denk eens aan de eindeloze wreedheden waaraan de inwoners van een hoek van deze pixel de nauwelijks onderscheidbare inwoners van een andere hoek hebben blootgesteld. Hoe vaak ze elkaar niet begrijpen, hoe gretig ze elkaar vermoorden, hoe vurig hun haat is. Denk aan de rivieren van bloed die al die generaals en keizers hebben vergoten zodat ze, in glorie en overwinning, de tijdelijke meesters konden worden van een fractie van een stip.’¹⁷

Deze uitspraak van Sagan is nu nog even actueel als in 1994. Elke dag is er wel nieuws waardoor je met stomheid geslagen kan worden. Er is een voortdurende en bijna onafzienbare stroom aan informatie over ontwikkelingen die in beginsel overal ingrijpende gevolgen kunnen hebben, zoals de opwarming van de Aarde, de vermindering van de diversiteit aan levensvormen, de mondiale ongelijkheid en de nucleaire dreiging. Je kunt je de mogelijke gevolgen daarvan nauwelijks voorstellen, net zomin als de mate waarin dit al werkelijkheid is of hoe groot de kans is dat het werkelijkheid wordt. De film *A house of dynamite* laat bijvoorbeeld goed zien aan welke reeks zijden draadjes een catastrofale kernoorlog hangt. Als wij mensen de wapenwedloop niet bedwingen, de geopolitieke spanningen niet weten te verminderen en de uitstoot

van schadelijke stoffen niet drastisch weten te beperken, zijn we in staat om op een gruwelijke wijze te laten zien waar onze trotse ‘heerschappij over de natuur’ en ons ogenschijnlijk wat meer bescheiden klinkende, maar net zo hoogmoedige ‘rentmeesterschap’ toe kan leiden.

De verwondering over de prachtige wereld brengt ons dus ook tot verbijstering over de manier waarop we met de wereld en met elkaar omgaan. Inzichten over de vervlochtenheid van alle leven, over het leven van andere dieren en van planten vormen een appèl om je anders tot de natuur te verhouden. Ze leiden tot de vraag of de veel beleiden naastenliefde inderdaad alleen voor onze eigen soort bestemd is, of humanisme alleen betrekking heeft op menselijke wezens.

Liefdevol doorvoelen

Liefdevolle levenshouding

Wij allemaal – alle levensvormen op Aarde – leven in elkaars kosmische achtertuin. Een tuin vol ongekende schoonheid en onvoorstelbare verschrikking. Een schitterend en tegelijkertijd onthutsend besef. Dan dringt de vraag zich sterk aan ons op: Hoe kunnen wij deze wonderbaarlijke Aarde aandachtig, toegewijd en zorgzaam bewonen? Is dat niet dé vraag van de eenentwintigste eeuw?

Dit is een vraag die niet bij iedereen even sterk leeft. Maar hoe dan ook, we verhouden ons altijd tot de werkelijkheden waarin we leven. Zelfs als iemand zich losmaakt van de wereld om hem heen en stelt dat het met alle problemen wel goed komt omdat ‘men’ er wel een oplossing voor zal bedenken. Ook kan iemand leven vanuit de overtuiging dat het goede en het geluk alleen in zichzelf is te vinden. De filosofe Marjan Slob noemt dergelijke levenshoudingen zelfgenoegzaam, omdat je de wereld ziet als een soort schouwtoneel waar je zelf buiten staat.¹⁸ Je bevraagt die realiteit niet, je onderzoekt niet wat er zou moeten veranderen. Laat staan dat je je afvraagt hoe je zelf deel kan zijn van die verandering.

Iets dergelijks gebeurt volgens Slob ook bij zelfhaat uit schuldgevoel. Je denkt: Wat zijn wij voor een destructieve diersoort? Wat richten wij aan op deze mooie Aarde? Zou het niet beter zijn als er

geen mensen waren.⁹ Ook met die levenshouding zet je jezelf als het ware buiten de wereld.

Zowel zelfgenoegzaamheid als zelfhaat gaan volgens Slob daarom een verkeerde houding aan met werkelijkheden die we aantreffen. Ze citeert John Berger die zegt dat om goed te leven we werkelijkheid lief moeten hebben. Dat zou wel eens een belangrijk uitgangspunt kunnen zijn.

Kan liefde een rol spelen om ons tot een andere verhouding tot de wereld en tot elkaar te brengen? Sommige mensen zullen dit misschien een vreemd idee vinden, omdat ze liefde associëren met iets wat romantisch is of zweverig en in ieder geval met iets wat louter tot de wereld van het menselijk gevoel behoort. Maar als je ziet dat elk levend wezen is toegerust om op een bepaalde manier met zijn omgeving om te gaan, waarom zou iets wat wij in onszelf tegenkomen dan geen rol kunnen spelen? Waarom zouden we iets dat onze manier van leven positief zou kunnen (gaan) beïnvloeden dan geen kans geven?

Datgene waar je van houdt roept bijzondere gevoelens bij je op waardoor je het op een andere manier ervaart en waarneemt dan wanneer je die liefde niet ervaart. Denk aan het verschil tussen je gevoelens voor de blaffende hond van de achterburen en voor jouw eigen trouwe viervoeter, het verschil tussen het knuffelratje van je dochter en een proefdier in een laboratorium. Zulke affectieve relaties zijn vaak wederkerig, het ratje is misschien wel bang voor alle mensen behalve voor dit ene kind.

Een pleidooi voor een liefdevolle houding betekent dat we inzetten op het laten groeien en beschermen van die affectieve relaties met de leefwereld. De filosoof Feuerbach heeft ooit geschreven dat iets alleen echt gekend kan worden als ervan gehouden wordt.¹⁹ In een wereld waarin kennis vaak wordt opgevat als 'weet hebben van informatie' of 'op de hoogte zijn van data' is dit een totaal ander geluid. En het is ook een andere manier van denken over liefde. Liefde is geen 'vaag gevoel', geen roze stemming maar een intense betrokkenheid.

Invoelen en doorvoelen

Ons bestaan als aardbewoners is verstrengeld, verknoopt, we doordringen elkaar, we maken deel uit van elkaars bestaan – er is

(om een term van de dichter Coleridge te gebruiken) wederzijdse interpenetratie.²⁰ Voor het besef daarvan zijn woorden gebruikt als empathie, sympathie, compassie, invoelen, eenvoelen en meevoelen. Dit zijn stuk voor stuk aanduidingen van gevoelens die zich moeilijk laten verenigen met een mensbeeld van in zichzelf gekeerde, zelfgenoegzame afzonderlijke individuen.²¹

Wij als auteurs spreken over doorvoelen om aan te geven dat in het besef van verstrengeling en verbondenheid twee belangrijke aspecten bij elkaar komen: kennen en voelen. Doorvoelen gaat verder dan invoelen, het voegt er een dimensie van doorzien en doordenken aan toe. Inzichten uit biologisch onderzoek van de afgelopen decennia over de bijzondere manieren waarop dieren waarnemen en communiceren vergroten niet alleen onze kennis over hun werkelijkheid, maar ook onze betrokkenheid bij hun leefwereld.²² Doorvoelen opent de weg naar andere werkelijkheden.

De drie voorbeelden vooraan dit hoofdstuk laten zien dat het geheim van doorvoelen vaak ligt in het kleine. Daar zijn nog veel meer voorbeelden van. Klimaatverandering raakt ons gevoel als we ons verplaatsen in iemand die alles verliest in een onbeheersbare stroom van water en modder of doordat de oogst van een boer verschrompelt in steeds verzengender hitte. Het verhaal van een gevlucht meisje over haar gevaarlijke tocht naar een veilige plek komt binnen, cijfers over aantallen vluchtelingen hebben weinig effect.²³ Het persoonlijke verhaal van een van hen treft ons.

Invloed

Sfeer van invloed

In de stoïcijnse filosofie uit de Oudheid werd diep nagedacht over de relatie tussen ons medegevoel en ons handelen. De gesprekken tussen deze filosofen mondden uit in een praktisch advies, dat in onze tijd misschien platvloeser klinkt dan het bedoeld was. De stoïcijnen gaven de raad om je niet druk te maken om zaken waar je niets aan kunt doen. Dergelijke zorgen leiden niet alleen nooit tot resultaat, maar ze dragen ook niets bij aan je geluk of dat van anderen. Concentreer je liever op zaken waar je wel invloed op hebt,

was het devies. En datgene dat je buiten jouw invloed om ten deel valt kun je eigenlijk alleen maar aanvaarden en proberen te dragen ('levensbeaming').

Deze stoïcijnse houding is niet zo eenvoudig als ze lijkt. Dat wat buiten je invloed om gebeurt kan je diep raken en je leven ontwrichten. En hoe kun je overzien waar de grenzen van jouw invloed liggen? In onze tijd is dit veel ingewikkelder dan in de relatief eenvoudige maatschappijstructuur van de oudheid. We kunnen zonder het te weten schoonmaakmiddelen kopen die zelf vervuilend zijn en kleding kopen die gemaakt is onder erbarmelijke omstandigheden. We kunnen voedsel eten dat geproduceerd wordt door dieren te laten lijden en we kunnen vele kilometers afleggen in voertuigen die bijdragen aan de opwarming van de Aarde en de zeespiegelstijging. En dat zonder last van ons geweten, omdat er van 'besef' vaak geen sprake is. Wat je niet weet – wat je niet geweten hebt zal je geweten niet raken.

Maar hoe beperkt onze individuele sfeer van invloed ook is, met elkaar hebben wij mensen een enorme impact op wat er gebeurt op de planeet waarop we leven. Men heeft de term 'Antropoceen' geïntroduceerd voor de huidige periode in de geschiedenis van de Aarde, waarin menselijke activiteiten een grote invloed hebben gekregen op het oppervlak en de dampkring van de planeet.

De film *Koyaanisqatsi: life out of balance* van Godfrey Reggio (1982) maakt de kolossale impact van mensen op de natuur duidelijk. Koyaanisqatsi is een woord van de Hopi Indianen voor 'leven in gekte, leven in onrust, leven in onbalans, leven in desintegratie, een manier van leven die vraagt om een andere manier van leven.' Er is in de film geen enkel gesproken woord te horen, laat staan een dialoog. Wat we zien en horen zijn afgravingen van hele bergen, voortrazend verkeer op snelwegen, rokende fabrieksschoorstenen, bouw en afbraak van woonwijken, koortsachtige beurshandel en veel andere, door hun massaliteit en snelheid beklemmende beelden, begeleid door muziek van Philip Glass. Allemaal taferelen die zich op zo'n grote schaal afspelen dat een menselijke dialoog, als hij er al was, niet te horen zou zijn. Gaandeweg raak je als kijker volledig overrompeld door de vaart en de schaal van de beelden. Je vraagt jezelf af: is dit mijn wereld? Waarschijnlijk konden de stoïcijnen zich geen voorstelling maken van Koyaanisqatsi, laat

staan van Koyaaniqatsi 2.0 waarin we nu leven. Het hele idee 'sfeer van invloed' moeten we nu dus anders invullen dan in de Oudheid.

Al die activiteiten die in de film Koyaaniqatsi aan je voorbijsnelen worden verricht om menselijke doelen te dienen. Als je naar de film kijkt, lijken de mensen die baat hebben bij dit reusachtige apparaat misschien 'anderen' te zijn, misschien grote bedrijven of het 'grootkapitaal' waar jij zelf niet natuurlijk bij hoort. Totdat je je bedenkt dat ook jij bent aangesloten op dat grote netwerk van productie en consumptie. Ook voor mij worden er delfstoffen gewonnen en producten over de globe gevlogen.

Sommige mensen gaan ervan uit dat ze helemaal geen invloed hebben. Je hoort zelfs: 'het maakt voor de Aarde niets uit of de mens verdwijnt'. Dat idee van 'ik heb toch geen invloed' zou kunnen leiden tot gevoelens van leegte, vervreemding en zelfhaat.²⁴ Het zou er ook toe kunnen leiden dat iemand zich terugtrekt op de eigen comfortabele divan en de luiken naar de onrustige wereld sluit. Of het is een dekmantel voor onverschilligheid en ontkenning van de invloed die mensen wel degelijk hebben. Dan zijn we weer terug bij de zelfgenoegzaamheid, waar Marjan Slob over schreef.

'Het maakt voor de Aarde niets uit...' is eigenlijk net zo goed magisch denken als de waan dat alles om jou zou kunnen draaien. Het idee dat een mens geen invloed kan hebben is een soort 'verdwintruc' van een vreemd type tovenaars die zichzelf onzichtbaar maakt en wegverklaart. Het is simpelweg een feit dat we er zijn. 'Er zijn' betekent waarnemen en handelen. In het eigen leven bespeuren mensen voortdurend de gevolgen van hun eigen daden. Dat die invloed niet tot de verste sterren reikt betekent niet dat hij er niet is. We mogen dan geen invloed hebben op de ontzagwekkend grote kosmos, de enige sfeer in het hele heelal die we collectief wél beïnvloeden – onze eigen biosfeer – wordt juist door ons bedreigd.

We zouden dus een voorstelling van onze sfeer van invloed moeten ontwikkelen ergens tussen de uitersten van het idee dat de wereld om ons draait en het idee dat ons leven er niet toe doet. Als we denken dat we precies weten waar onze sfeer van invloed begint en eindigt is dat een flinke overschatting van onze kennis van de wereld. Hier past de bescheidenheid van het 'misschien' en

de hoop dat goede intenties en goede daden goede gevolgen kunnen hebben.

Sfeer van aandacht

Als onze invloedssfeer nauwelijks valt af te perken, wordt het des te belangrijker waarop we onze aandacht richten. Aandacht heeft letterlijk te maken met ‘denken aan’, wat iets anders is dan ‘denken over’. Het verschil ligt in de mate van nabijheid en betrokkenheid. ‘Denken aan iemand’ is al: contact zoeken, ‘denken over iemand’ is afstandelijker. ‘Denken aan het milieu’ betekent: anders gaan handelen, ‘denken over het milieu’ kan net zo goed vrijblijvend gemijmer of gediscussieer zijn. Een leerling die aandacht krijgt wordt een andere leerling, een geliefde die aandacht krijgt een andere geliefde, een zieke die aandacht krijgt een andere zieke. Dit is ook het verschil tussen ‘resonantie’ (raakt je in je lijf) en ‘reflectie’ (beroert alleen de ratio). Wanneer je ergens aandacht voor hebt laat je het toe in je eigen leven. Louter iets zien leidt er misschien toe dat je iets te weten bent gekomen, aandachtig zien kan ertoe leiden dat je iets beseft.

Het verschil tussen ‘weet hebben van’ en ‘beseffen’ ligt ook juist weer in de stap die je wilt zetten om op dat cognitieve proces te reageren. Als je iets beseft kun je bijna niet anders dan naar dat besef handelen. Om iets te beseffen hoef je niet te beschikken over een goed geheugen, maar eerder om raakbaarheid, waardoor het echt ‘binnenkomt’ (en binnen kan blijven komen) wat je weet. Beseffen heeft dus altijd een gevoelsaspect, een ervaring van waarde, wat bij kennis niet het geval hoeft te zijn.

Stappen zetten in aandacht en invloed

Niemand kan alle problemen oplossen. Maar met onze levenshouding kunnen we wel bijdragen aan een andere visie, mentaliteit of gezindheid, die ook uitstraalt naar de houding van anderen. Qua sfeer van invloed is een individu geen statistische eenheid, die gelijk is aan elk willekeurig ander exemplaar van de menselijke soort. Ook de aandacht die mensen aan elkaar en aan hun leven kunnen geven is niet gelijk verdeeld. Maar we kunnen daarin elkaar wel beïnvloeden en we kunnen leren van anderen.

Als voorbeeld: mensen kunnen met wat online hulpmiddelen hun ecologische voetafdruk meten – en het resultaat is soms

schrikken. Dat wij (westerlingen) mondiaal gezien op grote voet leven, betekent tegelijkertijd echter ook dat we een relatief grote invloed kunnen hebben als we van gedrag zouden veranderen. Ook al blijft ieders invloed op de goederen en dienstenstroom in de wereld relatief miniem, het is niet zo dat we daarmee volstrekt geen verschil kunnen maken.

Wij kunnen ook op andere manieren invloed hebben. In sommige landen is het bijna onmogelijk om iets in het publiek debat te agenderen, of om zelfs maar ergens een gesprek over te beginnen zonder het risico van vervolging. Ook in het Westen is het niet altijd eenvoudig met een kritisch licht door een mist van vooroordelen, gewoonten of onverschilligheid heen te schijnen. Maar het kán wel. We kunnen (nog, nog steeds) in relatieve vrijheid ons geluid laten horen over de zorg voor de Aarde. We kunnen wellicht ook iets makkelijker een eigen manier van leven invullen dan mensen op andere plekken op onze planeet, een levenswijze waarmee we dan weer anderen beïnvloeden.

Dat er in de film *Koyaanisqatsi* geen stemmen te horen zijn, vertelt ook iets. We beïnvloeden elkaar met onze stemmen. Je stem is meer dan een roodgemaakt vakje op een stembiljet. Je stem is ook een mentaliteit die spreekt, een idee dat je verwoordt, een gezindheid die je uitdraagt. Ook dat je nauwelijks mensen in deze film ziet die een gezicht hebben, vertelt iets wat van belang is. In zo'n wereld lijkt voor menselijke aandacht geen plek te zijn en misschien moet juist die aandacht worden teruggebracht.

Ten aanzien van alle grootschalige processen is onze aandacht voor de mensen om ons heen, voor alles wat leeft en voor de Aarde misschien een bescheiden werkzame factor. Maar hoe gering ook, het blijft wel degelijk een mogelijke bron van verandering. Dat we als mensen de Aarde op grote schaal bewonen, betekent niet dat menselijke liefde, aandacht en toewijding onbelangrijk worden: het betekent juist dat we het daarvan zullen moeten hebben.

Doorvoelend handelen

In dit boek onderzoeken we hoe doorvoelende aardbewoners een liefdevolle levenshouding kunnen ontwikkelen en hoe ze die tot

uiting kunnen laten komen in een liefdevolle levenswijze. Deel I beschrijft kernaspecten van die levenshouding: liefde voor werkelijkheid, aandacht vanuit het kleine en zin ervaren. We beschrijven waarom zo'n levenshouding religieus humanistisch genoemd kan worden. Deel II laat zien hoe die levenshouding in de praktijk gestalte kan krijgen in de relatie met anderen, het zoeken van veelvoudigheid, loskomen uit consumptiedwang, leven in balans en levensvreugde halen uit alternatieve genoegens.

Levenshouding

Een liefdevolle levenshouding begint bij liefde voor werkelijkheid (hoofdstuk 2 *Liefde voor werkelijkheid*). Opzettelijk spreken we over werkelijkheid en niet over dé werkelijkheid. Wanneer je je eigen waarneming bevraagt of spiegelt aan die van andere levende wezens blijkt werkelijkheid niet zo eenduidig te zijn. Dat geldt ook voor liefde, die kent vele vormen. Schrijfster en filosoof Iris Murdoch omschrijft liefde als het 'besef dat iets anders dan jijzelf echt is'. Besef van de echtheid van iets anders ontstaat door datgene te doorvoelen, door er aandacht aan te schenken. Wanneer we in die zin liefdevol kijken, doen we werkelijk recht aan een ander of het andere. Onze zelfzuchtigheid loopt ons dan niet meer voor de voeten.

Doorvoelen gaat over aandacht geven, iets laten binnenkomen (hoofdstuk 3 *De toren verlaten*). Dat is verre van eenvoudig. Vaak zitten we gevangen in wat je met filosoof Günther Anders een 'torenperspectief' kunt noemen. We kijken afstandelijk en koel zonder echt te beseffen wat we zien. Cijfers over aantallen slachtoffers van oorlogsgeweld of de aantallen dieren in de bio-industrie maken nauwelijks indruk. Doorvoelen begint met aandacht voor het kleine. Pas een foto van een huilende vader met zijn dode kind of een film over het leven van een varken beroeren ons. Dergelijke beelden kunnen beangstigend zijn en gevoelens van wanhoop oproepen. Cruciaal is dan om te volharden. Door ons in te zetten voor een betere wereld, samen met anderen, ontstaat hoop ook als de goede afloop niet gegarandeerd is. Juist als we beseffen dat we in veel gevallen nu al te laat zijn, is niets doen geen optie.

Om te volharden in een liefdevolle levenshouding kunnen doorvoelende aardbewoners inspiratie en motivatie ontleenen aan

religies en humanisme (hoofdstuk 4 *Religieus humanisme*). De vraagstukken waar de mensheid zich nu voor gesteld ziet hebben belangrijke consequenties. Ze benadrukken de noodzaak het beeld los te laten van de superieure (westerse) mens, die heerst over andere levende wezens. Ze stellen ook grenzen aan de maakbaarheid, aan technocratische oplossingen. Wanneer humanisme en religies gezien worden als levenshouding en niet als levensbeschouwing of overtuiging, kunnen ze elkaar vinden als bronnen van inspiratie en zin. Een op de Aarde betrokken religieus humanisme kan mensen de grootsheid doen doorvoelen deel uit te maken van deze Aarde samen met alle levende wezens. Daaruit kan het verlangen groeien om beter te zorgen voor de Aarde.

Levenswijze

Mensen leven in relatie met mensen, dieren en planten (hoofdstuk 5 *Beroep op zelfreflectie*). Relaties die kunnen verschillen in vorm en intensiteit. Er gebeurt iets als je die relaties doorvoelt, als de echtheid van andere levende wezens tot je doordringt. Er opent zich een nieuwe wereld van waarnemen en communiceren. Een levend wezen vraagt om erkenning, waar je in de praktijk gehoor aan kan geven of niet. Liefdevolle aandacht voor een ander doet ook iets met jezelf. Het opent de weg naar zelfreflectie, naar het besef dat je waarneming en mening vertekend kunnen zijn. Zo groeit een open en ontvankelijke levenswijze, waarin iemand anderen zoveel mogelijk behandelt zoals zij behandeld willen worden.

We zien in de huidige samenleving steeds meer verschillen in afkomst, seksuele oriëntatie, gender, opleiding en opvattingen (hoofdstuk 6 *Veelvoudigheid zoeken*). Allerlei vraagstukken brengen spanningen en tegenstellingen tussen groepen teweeg. Maatschappelijke spanningen presenteren als gepolariseerde tegenstellingen is verwarrend, gevaarlijk en het slaat de plank vaak flink mis. Het is een uiting van binair of dualistisch denken dat ons van nature gemakkelijk afgaat. Zoals vaker is ook hier gemak een slechte raadgever. Vaak zijn meer dimensies relevant dan één binair dilemma. In veel gevallen bestaat er ook geen tweevoud, maar een spectrum aan mogelijkheden. Het is dan ook cruciaal op zoek te gaan naar andere dimensies dan de in het geding zijnde tegenstellingen. Vanuit veelvoudigheid kijken betekent niet alles

weg relativeren of om de hete brij heenlopen. Soms is het nodig grenzen te stellen, ook voor een doorvoelende aardbewoner.

Onze levenswijze reikt verder dan we ons meestal realiseren (hoofdstuk 7 *Hebben*). We kopen steeds meer kleding, meubels, elektronica, *etc.* Wat betekent dat voor mensen uit verre landen die onze spullen maken, vaak ten koste van hun gezondheid? Die vraag kan doorvoelende aandacht oproepen voor mensen die ver van ons af wonen. En het kan het besef oproepen dat onze grijpgrage houding ook rampzalig is voor dieren die leven in vervuilde en stressvolle omstandigheden. Laat staan wat het met onszelf doet. Dan wordt het tijd te zoeken naar meer schoonheid en verbinding.

Werk is meer dan geld verdienen (hoofdstuk 8 *Balans*). Mensen kunnen hun talenten ontplooiën en iets bijdragen aan het geheel. Dat raakt uit het zicht als werken verandert in een race naar meer geld, status, luxe en macht, waarin iemands persoonlijke kwaliteiten en inzet bepalend zouden zijn voor succes. Die visie negeert dat de omstandigheden en talenten verschillen tussen mensen. De race naar status lijkt zich regelmatig ook voort te zetten in de ontspanning die mensen zoeken: veel en ver op vakantie. Daarbij de gevolgen uit het oog verliezend voor het milieu en de leefbaarheid in de plaatsen van bestemming. En voor onszelf: de werkstress lijkt soms naadloos over te gaan in vakantiestress. Meer aandacht voor waardigheid, dankbaarheid en innerlijke rust kan de balans herstellen.

Er is in anders kijken en leven levensvreugde te vinden (hoofdstuk 9 *Levensvreugde*). Tijd voor rust en schoonheid. Consumeren inruilen voor het plezier van alternatieve genoegens, zoals een geveltuintje aanleggen of als vrijwilliger helpen. Verbinding voelen met de mensen en de natuur om je heen. Ervaren hoe mensen elkaar kunnen inspireren en stimuleren met hun persoonlijke verbeelding van een leven in schoonheid en balans.