

G R E G G B R A D E N

De mens
als
ontwerp

Buitengewone
ontdekkingen
voor een gezonder
en langer leven

Van evolutie
door toeval
tot transformatie
naar keuze

GREGG BRADEN

De mens als ontwerp

Van evolutie door toeval
tot transformatie naar keuze

Buitengewone ontdekkingen voor
een gezonder en langer leven



AnkhHermes

Inhoud



Inleiding: Ons ontstaan en waarom dit ertoe doet	9
Deel I. Het nieuwe verhaal over de mens	17
Hoofdstuk 1 De ban van Darwin doorbroken: Evolutie is een feit – maar niet voor de mens	21
Hoofdstuk 2 De mens als ontwerp: Het mysterie van verstrengeld DNA	50
Hoofdstuk 3 Hersenen in het hart: Hartcellen die denken, voelen en herinneringen hebben	71
Hoofdstuk 4 Het nieuwe verhaal over de mens: Leven met een bedoeling	90

Deel II. Bewustwording van het nieuwe verhaal over de mens	115
Hoofdstuk 5	117
We zijn ‘ontworpen’ voor verbinding: De innerlijke krachten van intuïtie, empathie en mededogen opwekken	
Hoofdstuk 6	149
We zijn ‘ontworpen’ voor een lang leven: De kracht van onze onsterfelijke cellen opwekken	
Hoofdstuk 7	194
We zijn ‘ontworpen’ met een bedoeling: Van toevallige evolutie naar bewuste transformatie	
Hoofdstuk 8	225
Hoe gaan we verder? Hoe leven we het nieuwe verhaal over de mens?	
Bronnen	239
Dankwoord	241
Over de auteur	245
Noten	247
Register	263

Inleiding:



Ons ontstaan en waarom dit ertoe doet

Vanaf het moment dat onze vroegste voorouders tijdens een maanloze nacht vol ontzag naar de verre sterren keken, is één enkele vraag talloze malen gesteld door talloze mensen die door de eeuwen heen dezelfde ervaring hadden. De vraag die ze stelden, raakt direct aan de kern van alle uitdagingen die het leven ons stelt, hoe groot of klein ook. Zij vormt het hart van iedere keuze die we ooit zullen maken en is het fundament van alle beslissingen die we ooit zullen nemen. De moeder van alle vragen die al zolang als we op aarde zijn – ongeveer 200.000 jaar – wordt gesteld, is simpelweg: *Wie zijn we?*

De ironie van het leven is misschien wel dat we, na vijfduizend jaar opgetekende geschiedenis en ondanks de enorme technologische ontwikkelingen die iedere verbeelding tarten, nog altijd geen eenduidig antwoord op deze vraag hebben gevonden.

Sleutel 1: Ondanks de meest fantastische, moderne technologische ontwikkelingen heeft de wetenschap nog altijd geen antwoord op de meest fundamentele vraag over ons bestaan: *Wie zijn we?*

Waarom ons ontstaan ertoe doet

De manier waarop we antwoord geven op de vraag hoe we zijn geworden wie we zijn, dringt door tot de kern van ieder moment van ons leven. Het bepaalt onze manier van kijken – de filters – naar anderen, de wereld om ons heen en, het belangrijkste, naar onszelf. Stel bijvoorbeeld dat we onszelf los van ons lichaam zien, dan zullen we het genezingsproces benaderen als machteloze slachtoffers van een ervaring waarover we geen controle hebben. Maar recente ontdekkingen bevestigen dat er als we leven vanuit het besef dat ons lichaam zo ontworpen is dat het zich voortdurend herstelt, vernieuwt en geneest, door deze veranderde zienswijze een chemie in onze cellen ontstaat die deze overtuiging weerspiegelt.¹

Ons zelfvertrouwen, ons gevoel van eigenwaarde, ons vertrouwen, welzijn en onze veiligheid komen direct voort uit hoe we onszelf in de wereld zien. De belangrijkste beslissingen die we in ons leven zullen nemen – van degene tegen wie we ‘ja’ zeggen bij het kiezen van een levenspartner en de lengte van die relatie, tot de baan waarvoor we in onze eigen ogen geschikt zijn – zijn gebaseerd op ons antwoord op die eenvoudige, tijdloze vraag *Wie zijn we?*

Op een spiritueel niveau legt ons antwoord het fundament voor de manier waarop we onze relatie met God zien. Het rechtvaardigt zelfs ons denken over het redden of beëindigen van een leven.

De manier waarop we over onszelf denken wordt ook weerspiegeld in wat we onze kinderen leren. Als hun delicate gevoel van eigenwaarde wordt bedreigd door bijvoorbeeld het onophoudelijke gepest van rivalen en klasgenoten, dan kan hun antwoord op de vraag *Wie ben ik?* hun de kracht geven hun pijn te genezen. Dit antwoord kan zelfs het verschil maken of zij het al dan niet waard vinden om te leven.

Breder gezien bepaalt de manier waarop wij over onszelf denken de strategie van bedrijven en landen. Of we rechtvaardigen hiermee dat we meer dan 12 miljoen ton gebruikt plastic dumpen en ieder jaar weer tienduizenden liters radioactief afval in onze oceanen lozen, of we laten zien dat we genoeg om de levende oceanen geven en investeren in hun behoud.

Zelfs de manier waarop landen hun grenzen bepalen en regeringen militair over deze grenzen heen andere landen en de woningen van mensen insturen, begint met de manier waarop we naar onszelf als mens kijken. Als je erover nadenkt, ligt je antwoord op de meest basale vraag *Wie zijn we?* aan de basis van alles wat je doet, en bepaalt het alles wat we koesteren.

Sleutel 2: Alles, ons zelfvertrouwen, ons gevoel van eigenwaarde, vertrouwen, welzijn en veiligheid, maar ook de manier waarop we naar de wereld en anderen kijken, komt voort uit ons antwoord op de vraag *Wie zijn we?*

Juist omdat de manier waarop we over onszelf denken zo'n belangrijke rol in ons leven speelt, zijn we het aan onszelf verschuldigd zo oprecht en eerlijk mogelijk uit te leggen wie we zijn en waar we vandaan komen. Dit betekent onder andere dat we alle informatie waarover we beschikken moeten meenemen in onze overwegingen, van de nieuwste wetenschappelijke ontwikkelingen tot de wijsheid die voortkomt uit vijfduizend jaar menselijke ervaringen. *Dit wil ook zeggen dat we het bestaande verhaal moeten aanpassen als nieuwe ontdekkingen hiertoe aanleiding geven.*

Waarom we behoefte hebben aan een nieuw verhaal

Meer dan honderdvijftig jaar geleden publiceerde de geoloog Charles Darwin een paradigma verbrijzelend boek met als titel *On the Origin of Species by Means of Natural Selection*, in het Nederlands vaak kortweg *Over het ontstaan van soorten* genoemd. Met dit boek wilde hij een wetenschappelijke verklaring geven voor de complexe levensvormen en hoe deze door de eeuwen heen van primitieve cellen zijn uitgegroeid tot de complexe vormen die we tegenwoordig kennen. Darwin geloofde dat de evolutie die hij in sommige delen van de wereld en sommige levensvormen terugzag, voor al het leven opging, dus ook voor ons mensen.

Van de wetenschap na Darwin werd verwacht dat zij zijn theorie zou ondersteunen en uiteindelijk de mysteriën van het leven zou oplossen, maar – o, ironie – juist het tegenovergestelde blijkt het geval. Recente ontdekkingen onthullen feiten die dwars tegen een langgekoesterde, wetenschappelijke traditie ingaan, met name waar het gaat over de menselijke evolutie. Hieronder staan enkele van deze feiten op een rijtje.

Feit 1: de verhoudingen zoals afgebeeld op de conventionele evolutiestamboom van de mens – de stippellijnen die fossielen met elkaar verbinden en uiteindelijk leiden tot de mens als topje van de boom – zijn niet op bewijzen gebaseerd. Terwijl we denken dat de verhoudingen zo liggen, is nooit bewezen dat het zo is, het zijn *afgeleide* of *speculatieve* verhoudingen.

Feit 2: de moderne mens met zijn hoogstaande eigenschappen die hem onderscheiden van alle andere bekende levensvormen *die zich al hadden ontwikkeld*, verscheen ongeveer 200.000 jaar geleden plotseling ten tonele.

Feit 3: het ontbreken van gemeenschappelijk DNA tussen de Neanderthalers uit het verre verleden, waarvan sommigen dachten dat ze onze voorouders waren, en de vroege mens van wie het DNA lijkt op dat van ons, geeft aan dat we niet afstammen van de Neanderthalers, ook al ontstonden er op een gegeven moment kruisingen tussen ons.

Feit 4: uit vooruitstrevende genom analyses blijkt dat het DNA dat ons onderscheidt van andere primaten het gevolg is van een oeroude, mysterieuze en nauwkeurige versmelting van genen, waaruit je zou kunnen concluderen dat iets *buiten* het evolutionaire bereik onze menselijkheid mogelijk maakte.

Voor alle duidelijkheid: de hoogstaande eigenschappen genoemd bij Feit 2 ontwikkelden zich niet geleidelijk gedurende een lange periode, zoals de evolutietheorie zegt. Kenmerken zoals een brein dat vijftig procent groter is dan dat van onze meest verwante primaten en een complex zenuwstelsel met een fijnzinnige, emotionele en zintuiglijke afstemming op de wereld om ons heen, waren vanaf het moment dat de moderne mens verscheen al in hem aanwezig. En de mens is sindsdien niet meer veranderd. Met andere woorden: de huidige mens is dezelfde als die van tweeduizend eeuwen geleden!

Deze feiten, gebaseerd op peerreviewed wetenschappelijk onderzoek, vormen een probleem voor het langgekoesterde evolutionaire verhaal over ons ontstaan. Het nieuwe bewijs ondersteunt het conventionele verhaal over ons verleden zoals we het allemaal hebben geleerd, duidelijk niet. Door het gangbare verhaal dat tegenwoordig in de klaslokalen en studieboeken wordt verteld, zijn we gaan denken dat we nietige wezens zijn. Een soort speling van het lot in een ver verleden, een soort die vervolgens 200.000 jaar fel strijd leverde, door *survival of the strongest* als overwinnaar uit de bus kwam, om er vervolgens achter te komen dat we machteloze slachtoffers zijn in een vijandige wereld vol verdeeldheid, strijd en conflict.

De wetenschappelijke ontdekkingen die in dit boek worden beschreven, geven echter een totaal ander beeld. En daarom hebben we behoefte aan een nieuw verhaal dat overeenstemt met deze nieuwe bewijzen. Je kunt ook zeggen dat we het bewijs dat er al ligt en het nieuwe verhaal dat het vertelt moeten volgen.

Voor zijn dood in 1962 herinnerde de natuurkundige en Nobelprijswinnaar Niels Bohr ons eraan dat de sleutel tot het oplossen van een raadsel in het raadsel zelf verborgen ligt. 'Ieder groot en diepgaand probleem draagt de op-

lossing in zich mee', zei hij. 'Het dwingt ons tot anders denken zodat we haar ook kunnen vinden.'²² De woorden van Bohr klinken vandaag nog net zo krachtig als toen hij ze ruim een halve eeuw geleden uitsprak.

Van fossielen en begraafplaatsen naar hersengrootte en DNA: de bestaande bewijzen hebben het mysterie van ons ontstaan al ontrafeld. Ze vertellen al een nieuw verhaal. De sleutel ligt besloten in een andere manier van denken over onszelf, pas dan kunnen we accepteren wat het verhaal laat zien. Dit boek is bedoeld als een uitnodiging tot anders denken.

Sleutel 3: Als we de nieuwe ontdekkingen hun nieuwe verhalen laten vertellen en ze niet in het bestaande raamwerk van ideeën proberen te persen, vinden we misschien eindelijk het antwoord op de belangrijkste vraag van ons bestaan.

Waarom dit boek?

Het doel van dit boek is 1) de onthulling van nieuwe ontdekkingen over ons ontstaan in Deel I, en 2) laten zien hoe we deze nieuwe ontdekkingen kunnen toepassen in ons dagelijks leven, Deel II. Ik ga niet speculeren over hoe de eerste levensvatbare cel op aarde verscheen, maar zal net als Darwin beginnen *bij de tijd die volgde op ons mysterieuze verschijnen*. Zowel Deel I als II bevat oefeningen waarmee je de betekenis van specifieke ontdekkingen in je dagelijks leven kunt verankeren.

Wat dit boek niet is

- *De mens als ontwerp* is geen wetenschappelijk boek. Ik zal de meest recente wetenschappelijke ontwikkelingen die uitnodigen om onze verhouding tot de wereld te heroverwegen zeker met je delen, maar dit boek is niet bedoeld en geschreven als een wetenschappelijk studieboek voor het onderwijs of als een technisch verslag.
- *De mens als ontwerp* is geen religieus boek. Het is niet bedoeld ter ondersteuning van een bepaalde religieuze overtuiging over de schepping van de mens, zoals bijvoorbeeld het creationisme. *De mens als ontwerp* is ge-

baseerd op peerreviewed wetenschappelijke bewijzen (antropologisch, paleontologisch, biologisch en genetisch) *meteen vanaf* het eerste moment dat onze soort op aarde verscheen. Daarom is het nieuwe verhaal in dit boek op meerdere plekken ogenschijnlijk in tegenspraak met de traditionele, religieuze en ook wetenschappelijke verhalen.

- *De mens als ontwerp* is geen peerreviewed onderzoek. *Geen enkel* hoofdstuk heeft een langdurig redactieproces doorlopen door een daartoe bevoegde commissie of een geselecteerd panel van deskundigen die de wereld bekijken door de bril van één enkel studieveld, zoals bijvoorbeeld natuurkunde, wiskunde of psychologie.

Wat dit boek wel is

- Er *is* veel research voor dit boek gedaan en het *is* goed gedocumenteerd. Ik heb *De mens als ontwerp* op een lezersvriendelijke manier geschreven en ware gebeurtenissen, wetenschappelijke ontdekkingen en persoonlijke ervaringen opgenomen om een empowerende manier van kijken naar hoe we in de wereld staan te ondersteunen.
- Dit boek *is* een voorbeeld van wat we kunnen bereiken wanneer we de traditionele grenzen tussen wetenschap en spiritualiteit overschrijden.
- Door moderne ontdekkingen uit de biologie, genetica en aardwetenschappen te verbinden met oude wijsheid, creëren we een geweldig referentiekader dat ons inzicht kan verschaffen in wat er allemaal mogelijk is in ons leven.

Nieuwe ontdekkingen vertellen een nieuw verhaal

Als we eerlijk tegen onszelf zijn en erkennen dat de wereld verandert, is het niet meer dan logisch dat ons verhaal meeverandert. Naar alle waarschijnlijkheid zal het nieuwe verhaal over de mens een mengeling zijn van reeds bestaande theorieën. Deze weven samen een nieuw wandkleed, een indrukwekkende kroniek, die een buitengewoon en episch verleden beschrijft. Dit nieuwe verhaal zal ook dat deel van onze geschiedenis omvatten dat door de afzonderlijke, reeds bestaande theorieën nog niet verklaard kan worden.

Steeds meer bewijzen lijken aan te geven dat we meer zijn dan het product van willekeurige mutaties en een toevallige biologische samenstelling. Maar

met deze bewijzen alleen komen we er niet. Fossielen, DNA, grotschilderingen uit de Oudheid en grafheuvels tonen ons slechts de resten van een verleden. Ze vertellen niet waarom de dingen gebeurden. Zolang we niet terug in de tijd kunnen reizen, zullen we waarschijnlijk nooit helemaal achter het *waarom* kunnen komen van dat wat ons bestaan mogelijk heeft gemaakt.

Maar misschien hoeven we dat ook niet te weten. Misschien hoeven we niet zoveel details te weten voor een verschuiving in het denken over onszelf en onze manier van leven. De ontdekking dat we het product zijn van iets wat de evolutie overstijgt – hoogstwaarschijnlijk een bewuste en intelligente scheppingsdaad – is misschien wel alles wat nodig is om ons in een nieuwe, eerlijke en gezonde richting te sturen wat betreft het verhaal over ons mensen.

Het staat onherroepelijk vast dat er 200.000 jaar geleden iets is gebeurd dat ons bestaan mogelijk maakte. Dit 'iets' gaf ons de buitengewone vermogens van intuïtie, mededogen, empathie, liefde, zelfgenezing, en veel meer.

We zijn het aan onszelf verplicht om dit geheel aan bewijzen, het verhaal dat ze vertellen en de mogelijke genezing van ons leven te omarmen. De kracht van het verhaal over ons mensen zoals zich dat nu aandient, kan mogelijk een echt en blijvend antwoord zijn op rassenhaat, seksueel geweld, religieuze intolerantie en andere verwoestende beproevingen waar we mee worden geconfronteerd, variërend van misbruik van moderne technologieën tot de terroristische plaag die over de aarde gaat. Iets anders doen dan dat is slechts een pleister op de emotionele wond die deze uitingen van angst heeft veroorzaakt.

Voor het eerst in de 300-jarige geschiedenis van de wetenschap schrijven we een nieuw verhaal over de mens dat een nieuw antwoord geeft op de tijdloze vraag naar wie we zijn.

Sleutel 4: Nieuwe DNA-bewijzen tonen aan dat we het resultaat zijn van een doelbewuste scheppingsdaad, die ons de buitengewone vermogens van intuïtie, mededogen, empathie, liefde en zelfgenezing meegaf.

Dit boek is met één doel geschreven: om ons te helpen bij het maken van keuzes die leiden tot een gezond en gelukkig leven in een getransformeerde wereld.

Gregg Braden
Santa Fe, New Mexico

DEEL I



Het nieuwe verhaal over de mens



In de volgende hoofdstukken krijg je nieuwe manieren van denken aangereikt en nieuwe redenen om anders te gaan denken over jezelf en de relaties in je leven: relaties met mensen, met de aarde en de wereld om je heen, met jezelf en ten slotte je relatie met God/de Geest/de Universele Bron/de Ene. Voor je deze empowerende gevolgen gaat ontdekken, is het goed eerst vast te stellen wat je huidige overtuigingen zijn, wat de basis is van je manier van denken over jezelf en je plek in de wereld.

De onderstaande oefening is niet bedoeld als oordeel of kritiek op je huidige manier van denken, je gevoelens of overtuigingen. Het is slechts een referentiepunt waarmee je overtuigingen kunt lokaliseren waarvan je je mogelijk niet bewust was, of om overtuigingen die je eerder slechts vermoedde helder te krijgen.

Oefening

Een basis voor je overtuigingen

De antwoorden op de onderstaande vragen zijn je vertrekpunt. Aan het eind van dit boek zul je goed kunnen zien waar en hoe de nieuwe informatie die je hebt gekregen de manier waarop je over jezelf en je potentieel denkt heeft getransformeerd. Voor deze oefening heb je pen en papier nodig.

De methode. Gebruik enkele woorden of korte zinnen en schrijf je antwoorden op de volgende vragen zo eerlijk mogelijk op. Bij ja/nee-vragen kun je een van de twee omcirkelen.

• Vragen over ons ontstaan.

1. Denk je dat leven in het algemeen ontstaat als gevolg van toevallige gebeurtenissen die lang geleden zijn gebeurd, zoals de conventionele wetenschap beweert?

Ja Nee

2. Denk je dat menselijk leven het gevolg is van toevallige gebeurtenissen die lang geleden zijn gebeurd, zoals de evolutietheorie beweert?

Ja Nee

• **Vragen over jouw potentieel.**

3. Denk je dat je zo ontworpen bent dat je de gebeurtenissen in je leven, de kwaliteit van je leven en de lengte van je leven bewust kunt beïnvloeden?

Ja Nee

Heb je 'nee' geantwoord, ga dan verder naar 'Omschrijf je overtuigingen'.

Heb je 'ja' geantwoord, beantwoord dan de vragen 4 t/m 6.

4. Vertrouw je erop dat je je vermogen tot zelfgenezing in je lichaam op afroep kunt aanspreken wanneer je het nodig hebt?

Ja Nee

5. Vertrouw je erop dat je de diepste lagen van je intuïtie op afroep kunt aanspreken wanneer je ze nodig hebt?

Ja Nee

6. Vertrouw je erop dat je je immuunsysteem, de hormonen die zorgen voor een lange levensduur en je algehele gezondheid zelf kunt reguleren?

Ja Nee

• **Omschrijf je overtuigingen.** Maak de volgende zinnen af.

7. Als ik merk dat er iets ongewoons in mijn lichaam gebeurt (plotselinge pijnscheuten of pijn, een onverklaarbare uitslag, versnelde hartslag zonder aanwijsbare reden, enz.), dan voel ik me
8. Als ik merk dat er iets vreemds in of met mijn lichaam gebeurt, dan is het eerste wat ik doe

Hoofdstuk I



DE BAN VAN DARWIN DOORBROKEN

Evolutie is een feit – maar niet voor de mens

*Wie zijn we (...) anders dan de verhalen die we over onszelf vertellen,
met name wanneer we ze accepteren?*

Scott Turow (1949 -), Amerikaans auteur

‘Waarom ben je hier?’ vroeg een stem vanuit de duisternis.

De man die de vraag stelde, klonk heel ver weg en daarom wist ik niet zeker of hij het tegen mij had of tegen iemand anders. Ik herinner me het gevoel dat ik tegelijkertijd wakker en in slaap was en dacht dat ik misschien droomde. Het kwam niet in me op dat ik mijn ogen kon openen om te kijken wie de man was. Toen hoorde ik zijn stem opnieuw, deze keer zei hij mijn naam: ‘Gregg... er is niets aan de hand. Alles is goed gegaan, maar je moet me wel vertellen waarom je hier bent.’ Nu wist ik dat ik niet droomde. De man kende mijn naam en sprak me direct aan. Als vanzelf gingen mijn ogen open terwijl ik mijn hoofd naar hem toe draaide. Het licht boven me was zo fel dat ik mijn ogen wel moest samenknijpen terwijl ik naar het plafond boven mijn bed keek. Het verraste me dat de man helemaal niet ver weg was. Hij stond pal naast me, aan mijn rechterzijde en keek van achter een blauw chirurgisch masker op me neer. Zijn aanblik prikkelde mijn geheugen en ineens wist ik weer wat er aan de hand was.

Ik kwam bij uit de verdoving die ik eerder die morgen had gekregen. Ik lag in de uitslaapkamer van de Mayokliniek in Jacksonville, Florida. De stem was van de arts die me ongeveer een uur eerder geruststellend had verteld dat ik bij hem en zijn team in goede handen was en me geen zorgen hoefde te maken. Hij bleef me geruststellen, maar ik had geen antwoord op zijn vraag waarom ik hier was.

Een kleine maand voor de operatie had een onderzoek bij een andere kliniek een afwijkende weefselgroei op mijn blaaswand aangetoond. 'Er zit iets in je blaas dat daar niet thuishoort', had die arts gezegd. 'Dat moet verwijderd worden.' Omdat ik me wilde verzekeren van de beste behandeling, ging ik voor een second opinion naar de prestigieuze Mayokliniek. Daar hoorde ik dat een biopsie de enige manier is om erachter te komen of de woekering kwaadaardig is.

Wat er nu gebeurde paste echter niet in het oorspronkelijke plan. Nadat ik een algehele verdoving had gekregen en was klaargemaakt voor de operatie, werd ik wakker met een verbaasde arts boven me die een vraag stelde die ik in mijn veranderde bewustzijnstoestand nauwelijks kon beantwoorden. Waarom was ik hier? Hij vroeg dit omdat het gezwel dat bij het eerste onderzoek was aangetoond, er niet meer zat. De chirurg zei dat er niets te verwijderen viel, omdat ik een normale, gezond uitziende blaas had. Om me te overtuigen toonde hij een zojuist gemaakte kleurenfoto van de binnenkant van mijn blaas.

Terwijl ik probeerde te begrijpen wat hij zei, wees de chirurg met de punt van zijn pen aan waar het gezwel op de eerdere scans te zien was geweest. Hij benadrukte dat er vandaag geen sprake was van een kneuzing, verkleuring, littekenweefsel of iets anders waaruit bleek dat er iets had gezeten wat er niet hoort. En hij wilde weten waarom. Hij wilde weten hoe zoiets had kunnen gebeuren.

In mijn versufte toestand antwoordde ik niet zo eloquent als ik had gewild. Ik deed mijn best de arts te vertellen dat ik mij had verdiept in het zelfgenezende vermogen van het menselijk lichaam, de oude tradities die met dit genezende vermogen werkten en de wetenschap die nu bevestigt dat ons lichaam zichzelf onder de juiste omstandigheden kan genezen. In mijn laatste herinnering aan deze dokter zie ik hem omdraaien en naar de deur lopen, terwijl ik nog bezig ben zijn vraag te beantwoorden. Mijn verklaring voor wat wij die dag hadden meegemaakt, was duidelijk anders dan hij had verwacht en niet iets wat hij wilde horen.

Toen ik eenmaal was hersteld en terugdacht aan de reactie van de arts, kon ik zijn frustratie wel begrijpen. Tijdens de opleiding van hedendaagse medici komt de mogelijkheid van een zelfgenezende relatie met ons lichaam helemaal niet ter sprake. Daarom hebben medici nauwelijks een verklaring voor zo'n geval als bij mij. Meestal houden ze het dan op een verkeerde diagnose, een onverklaarbare, spontane genezing of noemen ze het gewoon een wonder.

Wat mijn arts betreft was er zojuist een wonder gebeurd in zijn operatiekamer en hij deed zijn best om het te begrijpen. Wat mij betreft was het niet zozeer een wonder, maar ging het meer over een techniek; een krachtige, innerlijke techniek die iedereen kan gebruiken en waarvan we het bestaan in de loop van de tijd zijn vergeten.

Sinds 1986 bestudeer ik de wijsheid en principes van het vermogen tot zelfgenezing bij de oude, oorspronkelijke volkeren, waar mogelijk heb ik me deze technieken ook eigengemaakt. De monniken, nonnen en abten in de kloosters van Tibet, Nepal en Egypte, de helers van natuurvolkere en sjamanen in de jungles van Yucatán in Mexico en het Andesgebergte in Zuid-Peru, onze verre voorouders en hun moderne tegenhangers, allemaal hebben ze er alles aan gedaan om de kennis over de intiemste relatie die mogelijk is te bewaren: de relatie met ons eigen lichaam. Hoewel hun kennis in strikte zin niet wetenschappelijk is, bevestigen nieuwe wetenschappelijke ontdekkingen op het gebied van genetica, moleculaire biologie en de nieuwe werkgebieden van de epigenetica en neurocardiologie veel van de relaties die beschreven staan in deze oude tradities.

Ik was ervan overtuigd dat zelfgenezing mogelijk was en had dit ook bij anderen gezien. Maar door de combinatie van een wetenschappelijke opleiding en een aantal beperkende overtuigingen die op jonge leeftijd door mijn alcoholistische vader en een zwaar verstoord familieleven waren ingeprent, had ik grote twijfels of deze vorm van genezing ook voor mij was weggelegd. Tijdens de periode tussen de diagnose en de operatie bij de Mayokliniek deed ik aan yoga, qigong en andere genezende technieken, gebruikte ik medicinale kruiden, hield ik me aan een rauwvoedseldieet en accepteerde ik mijn emotionele stemmingen zo goed als ik kon. Maar toch twijfelde ik aan mijn vermogen om mezelf te genezen, zoals ik anderen dat had zien doen. Vanwege mijn twijfel koos ik voor de moderne techniek van een van de hoogst gewaardeerde medische klinieken in de wereld. Gezien mijn diagnose leek me dit een heel verantwoorde optie.

Als gediplomeerd wetenschapper kan ik niet zeggen dat de oefeningen,

technieken en veranderingen van leefwijze gedurende die twee weken ervoor hebben gezorgd dat de medici niets vonden wat ze konden verwijderen toen ik geopereerd moest worden. Wat ik wel kan zeggen is dat nieuwe wetenschappelijke ontdekkingen een verband hebben ontdekt tussen bepaalde genezingsmethoden uit het verleden en hun vermogen om de balans in ons lichaam te herstellen. Het feit dat deze link bestaat, nodigt uit tot een eerlijke heroverweging van het bekende, beperkende verhaal over ons ontstaan als soort en onze mogelijkheden. Als we kijken naar de feiten die de beste, hedendaagse wetenschappers hebben ontdekt, dan worden spontane genezingen – zoals die van mij – en wonderen minder uitzonderlijk en ongewoon, en meer een normaal gegeven van het dagelijks leven. In de nu volgende hoofdstukken zal ik deze ontdekkingen en de verhalen erachter beschrijven. Dit bredere perspectief biedt genoeg redenen om een nieuw antwoord op de vraag *Wie zijn we?* te omarmen en het verhaal van de mens te herschrijven.

Mocht je ooit gedacht hebben dat het verhaal over ons verleden veelomvatter is dan wat we geacht worden te geloven, dan ben je niet de enige. Een opiniepeiling van het onderzoeksbedrijf Gallup toonde aan dat alleen al in de VS 42 procent (!) van de ondervraagden meende dat het verhaal dat we doorgaans horen over het ontstaan van de mens, niet het hele verhaal is. *Dat Charles Darwins evolutietheorie alleen ons bestaan niet kan verklaren.*³ De resultaten van deze peiling weerspiegelen het groeiende besef dat wij mensen onderdeel zijn van iets groots, krachtigs en mysterieus. En enkele van onze beste wetenschappers zijn het hiermee eens.

Er ontbreekt iets aan het verhaal over de mens

Nobelprijswinnaar en medeontdekker van de dubbele helix bij DNA Francis Crick was ervan overtuigd dat de verfijndheid van de bouwstenen van het leven niet slechts het resultaat kon zijn van een toevallige gril van de natuur. Door zijn pionierswerk zag hij als een van de eersten de complexiteit en schoonheid van de molecuul die leven mogelijk maakt. Op latere leeftijd riskeerde Crick zijn reputatie als wetenschapper door publiekelijk te verklaren: ‘Een *eerlijk* mens, gewapend met alle kennis die ons nu ter beschikking staat, kan op dit moment alleen maar toegeven dat het ontstaan van het leven voor ons op een bepaalde manier bijna een wonder is.’⁴ Binnen de wetenschappe-

lijke wereld staat deze uitspraak, die suggereert dat iets anders dan een toevallige evolutie tot ons bestaan heeft geleid, gelijk aan ketterij.

Het idee dat dit niet ons hele verhaal is, is niet van de laatste tijd. Archeologische ontdekkingen laten zien dat de antieke mens zich bijna overal ter wereld verbonden voelde met iets groters dan zijn onmiddellijke omgeving. Ze gaven aan dat onze wortels in andere werelden liggen die we niet allemaal kunnen zien, en we uiteindelijk een onderdeel zijn van één kosmische familie die deze werelden bewoont.

De *Popol Vuh*⁵ is het heilige boek van de Maya's. Hierin staat bijvoorbeeld dat de 'Voorouders' de mensen hebben geschapen. De christelijke Bijbel⁶ en de Hebreeuwse Tora⁷ schrijven dat we afstammelingen zijn van wijze en krachtige wezens die verbonden zijn met een grote, buitenaardse intelligentie. Is er een eenvoudige verklaring voor dat dit besef zo sterk in ons is blijven leven, dat we het in verschillende tradities terugzien en het door de eeuwen heen is blijven bestaan? Kan ons gevoel dat ons ontstaan zo bedoeld – en dus niet willekeurig – is en we over een groter potentieel beschikken dan we tot nu toe aannemen op waarheid berusten?

Het korte antwoord op de vraag *Wie zijn we?* is dat we niet zijn wat ons wordt verteld dat we zijn en meer zijn dan de meesten van ons zich kunnen voorstellen.

Wij zijn verhalenvertellers

Onze vroegste voorouders gebruikten al verhalen om de wereld om hen heen en hun eigen plek hierin te verklaren. Soms zijn onze verhalen gebaseerd op feiten, soms ook niet. Sommige verhalen zijn metaforen. We hebben ze gebruikt om het onverklaarbare te verklaren en meer inzicht in ons bestaan te krijgen.

Zo dachten de Oude Egyptenaren dat de aarde, de ruimte onder de aarde en de hemel erboven opzichzelfstaande werelden waren. Volgens hun kijk op de schepping dreef de aarde onder hun voeten op Noen, een oer-oceaan en de bron van de rivier de Nijl. De hemel boven hen was gemaakt van het lichaam van de godin Noet. Het gewelf van Noets ronde buik was het huis van de zon en de sterren, en zij boog zich, met het hoofd voorover, dwars door de tijd over de aarde. 's Nachts, bij zonsondergang, zonk de zon aan de horizon in Duat, het rijk onder de aarde.⁸

Al deze rijken hadden hun goden en godinnen en deze speelden een grote rol in het dagelijks leven van de Egyptenaren. Hoewel deze verhalen geen wetenschappelijke basis hebben, voldeden ze voor de mensen uit die tijd. Ze verklaarden de wetmatigheden die de Oude Egyptenaren terugzagen in hun dagelijks leven en hielpen hen om hun eigen plek in het geheel te bepalen.

Tegenwoordig gebruiken we nog altijd verhalen om onze wereld te verklaren. Onze verhalen zijn nu belangrijker dan ooit tevoren. Ze vertellen niet alleen hoe we met alles omgaan, van ziekte en genezing tot onderlinge verhoudingen en liefdesrelaties, ook op wereldniveau hangt de toekomst van onze planeet en onze soort – die momenteel onzeker is – af van de verhalen die we kiezen en omarmen. Juist om deze redenen is het van groot belang dat we onszelf het juiste verhaal vertellen.

Onze verhalen bepalen ons leven

We koesteren de verhalen die we bedenken. Als individu vertellen we vaak trots over onze familiegeschiedenis en alles wat onze voorouders hebben bereikt. Als land staan we vol trots achter de prestaties van onze sporters op de Olympische Spelen, de wetenschappelijke en technologische ontwikkelingen waardoor we astronauten naar de maan konden sturen en achter onze vlag die ons land verbindt. Maar soms blijven we verhalen waarmee we zijn opgegroeid verdedigen, terwijl nieuwe ontdekkingen hebben aangetoond dat ze het bij het verkeerde eind hebben. Onze neiging om vast te houden aan een bekend verhaal terwijl nieuwe bewijzen aantonen dat het achterhaald is, is misschien wel de grootste horde die we moeten nemen terwijl we leren de wereld in al haar extremiteiten op een gezonde manier te omhelzen.

Sleutel 5: De verhalen die we onszelf over onszelf vertellen – en die we geloven – bepalen ons leven.

Een veelgebruikt axioma zegt dat we als we iets maar vaak genoeg horen, het ook gaan accepteren als een vaststaand feit, of het nu waar is of niet. Het gepopulariseerde verhaal over het roken van tabak dat tot begin 1960 algemeen werd geaccepteerd, is hier een goed voorbeeld van. In 1964 kwam een onderzoek uit

over de gevaarlijke gevolgen van het roken van sigaretten. Voor die tijd voerde de tabaksindustrie reclamecampagnes die de mensen moesten laten geloven dat roken ongevaarlijk en zelfs gezond was. Pakkende slogans als 'Eet je te veel? Neem dan een Lucky', 'Ik bescherm mijn stem met Lucky's' en 'Als tandarts raad ik Viceroy's aan', stonden in alle tijdschriften, hoorde je op de radio en zag je in tv-reclames.⁹

Op een wel heel verontrustende poster voor Camelsigaretten uit de jaren 1940 staat dat volgens een landelijke enquête 'meer artsen Camel roken dan welk ander merk dan ook'.¹⁰ Verder onderzoek naar deze enquête onthult de rest van het verhaal. De vragen waren gesteld aan artsen die voorafgaand aan de enquête tijdens bijeenkomsten en conferenties gratis sloffen Camelsigaretten hadden gekregen. Pas nadat ze deze gratis sigaretten hadden gekregen werd hun gevraagd welk merk ze het lekkerst vonden of in hun zak hadden. De gratis sloffen stuurden de antwoorden succesvol richting Camelsigaretten. Amerikaanse consumenten vertrouwden en geloofden deze en andere advertenties. Want als een sigaret niet slecht is voor artsen, dan zal hij toch niemand kwaad doen?

De kijk op dit soort boodschappen, en op roken zelf, veranderde voor altijd na het baanbrekende onderzoek van de Nationale Gezondheidsdienst. Voor het eerst bewees een wetenschappelijk onderzoek wat mensen intuïtief al aanvoelden. Het bewees het directe verband tussen roken, chronische bronchitis en longkanker. In het onderzoek staat: 'Volgens de commissie draagt het roken van sigaretten in belangrijke mate bij aan sterfte als gevolg van bepaalde ziekten en aan het sterftecijfer in het algemeen.'¹¹ In 1965 moest de tabaksindustrie de inmiddels bekende waarschuwingen afdrukken op alle in winkels aangeboden tabaksproducten.

Ik noem dit voorbeeld om te laten zien dat een ooit algemeen geaccepteerde overtuiging van zowel de publieke media als de doorsneebevolking – het verhaal dat roken ongevaarlijk is – na verloop van tijd is veranderd. Zij moest wel veranderen omdat het feit dat veel rokers last hadden van klachten die hun gezondheid ondermijnden, niet strookte met het gangbare verhaal waarin werd beweerd dat roken onschadelijk is en niet slecht voor de gezondheid. Het spotte met wat mensen daadwerkelijk ervoeren.

We lossen problemen van de 21e eeuw op met 19e-eeuws denken

Momenteel is er een vergelijkbare informatiecampagne, die de publieke opinie over ons en ons ontstaan probeert te beïnvloeden. De 19^e-eeuwse theorie over de menselijke evolutie wordt op scholen nog altijd onderwezen als een onomstotelijk feit. Er is geen ruimte voor een nadere beschouwing van mogelijke andere verklaringen voor het mysterie van ons bestaan. Omdat het algemeen aanvaarde verhaal recente ontdekkingen niet integreert, hebben we geen antwoord op urgente sociale kwesties en de wereldwijde uitdagingen waar we nu voor staan, bijvoorbeeld terrorisme, pesten, haatmisdaden en het enorme probleem van drugs- en alcoholmisbruik onder jongeren.

Omdat we zo overtuigd zijn van de evolutietheorie, laten we ons hierdoor leiden bij het nemen van beslissingen. En dus verkiezen we onderlinge competitie en krachtig optreden boven samenwerken en mededogen. We blijven – om er iets uit te lichten – maar proberen om rassenkwesties, religieuze problemen en zaken rondom seksuele diversiteit op te lossen met een verouderde manier van denken over competitie en het *survival of the strongest*-idee, twee sleutelgedachten uit de evolutietheorie. Wanneer je er goed over nadenkt, is dit volkomen onzinnig. Maar uit gewoonte, vanwege geld, ego en macht, houden ons gangbare onderwijssysteem en leraren toch vast aan een verouderd verhaal over het ontstaan van de mens. Een verhaal dat niet langer wordt ondersteund met bewijzen. Maar het sigarettenverhaal en het verhaal over het ontstaan van de mens geven precies weer waarom het zo belangrijk is dat we ons verhaal op orde krijgen – en wat er kan gebeuren als we dit niet doen.

Verander het verhaal, verander je leven

Bij ons mensen zijn de gedeelde verhalen over onze successen, de herinneringen aan dramatische gebeurtenissen en de inspirerende voorbeelden van onze heldhaftigheid de draden die ons verbinden. Dit is een krachtige, primaire en noodzakelijke verbinding. Dankzij de moderne technologie kunnen we de verhalen die onze keuzes rechtvaardigen en de toekomst die we willen scheppen met elkaar delen. Hierbij kan het om grote dingen gaan, bijvoorbeeld politiek, religie of wapens sturen naar 'vrijheidsvechters' in door oorlog verscheurde landen aan de andere kant van de wereld, en ook om diepgaande

persoonlijke kwesties, zoals het huwelijksrecht van homo's of het zelfbeschikingsrecht van vrouwen over hun eigen lichaam.

De Engelse schrijver Terence David John Pratchett, Terry voor zijn fans, geeft een prachtige beschrijving van de enorme kracht van onze verhalen: 'Verander het verhaal, verander de wereld.'¹² Volgens mij schuilt er een grote waarheid in deze uitspraak. Ons leven is een afspiegeling van onze overtuigingen over onszelf en over de manier waarop de wereld in elkaar zit. Pratchetts waarneming is zo universeel, dat we zelfs nog een stap verder kunnen gaan.

We kunnen in één adem 'verander het verhaal, verander de wereld' en vervolgens 'verander het verhaal, *verander je leven*' zeggen. Beide uitspraken zijn waar, maar de laatste gaat nog een slag dieper. Ze reiken een krachtige manier van denken aan, die we op de donkerste momenten in ons leven kunnen gebruiken.

| Sleutel 6: Als we het verhaal veranderen, veranderen we ons leven.

Het wetenschappelijke verhaal over de enorme uitgestrektheid van het universum en hiermee vergeleken onze eigen nietigheid, is een heel goed voorbeeld van de grote invloed die een verhaal op ons kan hebben. Het illustreert het axioma dat we een verhaal voor waar gaan houden als we het maar vaak genoeg horen.

Het oude verhaal: klein, machteloos en onbelangrijk

De afgelopen anderhalve eeuw zijn we ondergedompeld in een kosmisch verhaal dat ervoor heeft gezorgd dat we ons niet veel meer voelen dan een nietig stofje in een groot universum, of een biologische kanttekening in het geheel van leven. Carl Sagan beschreef deze instelling heel nauwkeurig in zijn commentaar op de wetenschappelijke kijk op onze plek in het universum: 'We vinden dat we op een onbelangrijke planeet leven, draaiend om een nietszeggende ster. Verloren in een sterrenstelsel ergens in een vergeten hoekje van het universum, waarin veel meer sterrenstelsels zijn dan mensen.'¹³

Dit beperkte denken, dat wordt aangemoedigd door de wetenschappelijke wereld, heeft ervoor gezorgd dat we onszelf niet belangrijk voelen vergeleken met het totale leven en denken dat we van de rest van de wereld, anderen en uiteindelijk ook van onszelf gescheiden zijn.

Albert Einstein praatte dit idee over onze nietigheid na, toen hij zich uitliet over een stelling uit het zich snel uitbreidende vakgebied van de kwantummechanica, namelijk dat alle dingen nauw met elkaar zijn verbonden. Einstein kon het gegeven van die onderlinge verbondenheid niet accepteren. Hij liet geen enkele twijfel bestaan over wat de nieuwe ideeën uit de kwantummechanica volgens hem voor de wetenschap betekenden: ‘Als de kwantumtheorie klopt, betekent dit het einde van de natuurkunde als wetenschap.’¹⁴ Zijn overtuigingen gaven geen ruimte aan de mogelijkheid dat we leven in een wereld waarin alles en iedereen heel nauw met elkaar verbonden is.

Een van de redenen voor Einsteins weerstand tegen de ideeën van de nieuwe natuurkunde was dat leven in een wereld met kwantumverbindingen zou betekenen dat we in staat zijn de dingen die in ons leven gebeuren te beïnvloeden en verantwoordelijk zijn voor de resultaten die we creëren. Uiteindelijk zorgde Einsteins stellige overtuiging dat we in een wereld leven waarin de dingen niet onderling verbonden zijn ervoor dat hij zijn levensdroom niet kon verwezenlijken. Hij was er heilig van overtuigd dat zijn onderzoek een wetenschappelijke waarheid zou onthullen die alle natuurwetten samenbracht, een ‘theorie van alles’. Jammer genoeg stierf Albert Einstein in 1955 voordat hij zijn ongrijpbare droom had kunnen verwezenlijken.

Met de erfenis van Einstein en Sagan over afgescheidenheid en menselijke nietigheid in het achterhoofd, is het niet heel verwonderlijk dat we ons vaak hulpeloos voelen wat betreft de dingen die in ons lichaam en leven gebeuren. In een wereld zonder onderlinge verbondenheid wordt ons verteld dat de dingen nu eenmaal gebeuren als en hoe ze gebeuren. Is het verwonderlijk dat we ons vaak machteloos voelen als we de wereld zo snel zien veranderen dat sommigen zeggen dat ‘alles volkomen ontworteld raakt’?

Charles Darwins mid-19^e-eeuwse ideeën over de menselijke evolutie legden later, aan het begin van de 20^e eeuw, het fundament voor de wetenschappelijke conclusies over onze nietigheid. De evolutietheorie was gebaseerd op de vooronderstelling dat we het meest recente resultaat zijn van een reeks toevallige gebeurtenissen waarvan nooit iemand getuige is geweest en die nooit zijn beproefd of herhaald. Hier komt bij dat we nu nog altijd volgens het *survival of the strongest*-model leven. De theorie dat strijd ons heeft gebracht waar we nu zijn, suggereert dat we hopeloos zijn overgeleverd aan een leven van competitie en conflicten. Maatschappelijk gezien is dit idee inmiddels zo geaccepteerd, dat veel mensen geloven dat je met dwang en op basis van macht het meest bereikt, zowel op het werk als in de communicatie tussen landen.

Dit geloof in strijd en conflict werkt bewust, en soms ook onbewust, door in ons dagelijks leven. Soms gebeurt dat op een verrassende en onverwachte manier, bijvoorbeeld als iemand die je heel goed kent of met wie je een heel intieme relatie hebt, een gevoelige snaar bij je raakt. Dan bijten zelfs de meest spirituele mensen onder ons van zich af op een voor de ander pijnlijke manier om zichzelf te beschermen. De achterliggende reden is niet heel verrassend.

Vanaf onze geboorte, en zelfs al daarvoor, terwijl we nog in de baarmoeder zitten, leren we via de gedachten en gevoelens van onze opvoeders hoe we moeten omgaan met de wereld. Zo leren we via de stem van onze moeder bijvoorbeeld wanneer de wereld veilig is en wanneer niet. We maken ook kennis met de chemische stoffen die stress en genot opwekken. Ze stromen samen met de stemmen, geluiden en ervaringen die ervoor zorgen dat deze stoffen vrijkomen door ons lichaam.

Als we niet het geluk hebben dat we in een écht gezond opvoedersgezin terecht komen, is de kans groot dat onze opvoeders op de wereld reageren op basis van de verkeerde conditioneringen die ze in hun vroege jeugd weer van hun opvoeders hebben meegekregen. En juist die patronen van anderen, die soms generaties teruggaan, worden ook onze patronen.

Wanneer we ons als volwassenen bedreigd voelen, steken deze geconditioneerde patronen de kop op in een vorm waarvan we denken dat deze het meest geschikt is voor ons overleven. Als ze in werking treden, putten ze uit de diepe bron van de overtuigingen die ‘ingebakken’ zitten in ons onderbewustzijn. Het is belangrijk te beseffen dat deze overtuigingen vaak hun wortels hebben in de verhalen en ervaringen van andere mensen.

Haal je agressief naar iemand uit omdat je geconditioneerd bent door de verhalen over de *survival of the strongest*? Of reageer je zelfverzekerd en eerlijk en omarm je het diepere besef van verbondenheid met al het leven, dus ook met de mensen die je zojuist pijnlijk hebben getroffen?

Voor alle duidelijkheid: ik zeg niet dat de ene reactie goed en de andere slecht is. Wat ik bedoel is dat de manier waarop je reageert niets verhuult. Wat je ook denkt te geloven, je manier van reageren op dit soort vertrouwelijke momenten is een voor zich sprekende afspiegeling van je werkelijke overtuigingen. Het punt is dat de verhalen die ons tijdens de meest kwetsbare en ontvankelijke jaren van onze jeugd zijn verteld, onze meest gekoesterde overtuigingen worden. En hier speelt het verhaal over ons ontstaan ook een rol.

Twee ontstaansverhalen

Al vroeg in ons leven horen we het verhaal over het ontstaan van de mens. Welk verhaal hangt af van wat je familie en gezin gelooft en soms krijg je zelfs tegelijkertijd twee heel verschillende en met elkaar strijdige verhalen te horen, thuis het ene en op school het andere.

Op de meeste scholen leren we de wetenschappelijke evolutietheorie van natuurlijke selectie. Dit is voor jongeren een heel steriel en verontrustend verhaal. Het begint in een ver verleden met een hele reeks gelukkige toevalligheden als *precies* de juiste atomen op *precies* het juiste moment samenkomen en onder *precies* de juiste omstandigheden *precies* de juiste moleculen creëren. Dit alles leidt tot de eerste eenvoudige levensvormen die zich vervolgens ontwikkelen tot de complexe wezens die wij zijn.

Zelfs de meest fervente aanhanger van de evolutietheorie zal moeten toegeven dat iemand die ervan uitgaat dat een verbazingwekkende dosis geluk ten grondslag ligt aan deze reeks gebeurtenissen en dit hele proces mogelijk maakt, over een enorme verbeeldingskracht of een groot geloof moet beschikken. Eerder schreef ik al dat Francis Crick het bestaan van DNA 'bijna een wonder' noemde.

De evolutietheorie gaat echter uit van deze gelukkige omstandigheden en meent dat de strijd zelf – de competitie tussen de verschillende levensvormen – het succes achter deze onwaarschijnlijke combinatie van gebeurtenissen is. Aanhangers van de evolutie zeggen dat het competitie-element ons de hedendaagse winnaars van de vele miljoenen jaren durende, natuurlijke overlevingsstrijd heeft bezorgd. Van essentieel belang is dat ons altijd is verteld dat 'strijd' ons in het verleden heel veel heeft gebracht en – in het verlengde hiervan – ons tegenwoordig nog altijd veel brengt. Deze strijd levert, zo wordt ons verteld, ons zelfs zoveel resultaat op, dat het daarom via onze genen in ons lichaam is 'geprogrammeerd'. Vanwege deze natuurlijke selectie zijn dit competitie-element en het strijden bij ons nu zogenaamd ingebakken.

Terwijl kinderen op school het wetenschappelijke verhaal over evolutie en strijd leren, krijgen ze thuis vaak een religieus verhaal te horen dat minstens net zo eng is. Dit verhaal begint ook bij ons ontstaan en het vraagt ook heel veel verbeeldingskracht om te kunnen geloven dat zoiets alleen al mogelijk is. Binnen het jodendom, christendom en de islam gaat het verhaal over een mysterieuze kracht genaamd God en over hoe God de eerste mens uit het stof van de aarde schiep, het schepsel leven inblies en zo Adam, de eerste mens op aarde, creëerde.

Dit verhaal leert ons dat we de afstammelingen van Adam en zijn kinderen zijn en dat we als gebrekkige mensen ter wereld komen. De rest van het verhaal beschrijft hoe we voorbestemd zijn om te worstelen met goed en kwaad tijdens een zoektocht waarop we ons van onze gebreken hopen te bevrijden. Andere wereldreligies kennen soortgelijke verhalen waarmee ze het ontstaan van de mensheid en het doel van het leven proberen te verklaren.

Beide verhalen – het wetenschappelijke en religieuze – beginnen in een ver verleden. Allebei hebben ze raadselachtige leemten in hun detaillering en ze geven ons allebei het gevoel dat we afgescheiden zijn van de rest van de wereld. Het belangrijkste is misschien wel dat beide verhalen ons het gevoel geven dat wij, mensen die nu op aarde leven, ongewild strijders zijn die hopeloos gevangenzitten in een gevecht om overleving – met de natuur of met goed en kwaad. Oppervlakkig gezien lijken het wetenschappelijke en religieuze verhaal misschien heel verschillend, maar als we wat dieper kijken zullen we zien dat ze op hetzelfde punt beginnen en hetzelfde doel hebben. Hun beginpunt is het feit dat we bestaan en ze proberen te verklaren wat ons allervroegste bestaan voor ons huidige leven betekent.

Ondanks nieuwe bewijzen die niet overeenkomen met het traditionele wetenschappelijke verhaal, houden leerkrachten vast aan de evolutietheorie en menselijke overleving. Ze onderrichten dit in de klaslokalen alsof het een absoluut en onbetwistbaar feit is. En hier beginnen de problemen: we proberen moderne problemen die om samenwerking en wederzijdse ondersteuning vragen, op te lossen met een honderdvijftig jaar oud verhaal gebaseerd op onderlinge competitie en strijd. Het is daarom niet verrassend dat het verhaal dat we hebben omarmd, de evolutietheorie, niet meer volstaat wanneer we spreken over ons ontstaan en over hoe we geworden zijn wie we zijn. We hebben behoefte aan een nieuw verhaal over de mens, een verhaal dat overeenkomt met de nieuwe bewijzen, zodat we de ban van Darwins ideeën kunnen doorbreken.

Darwins ban doorbreken

Darwin publiceerde zijn bekendste boek *Over het ontstaan van soorten* in 1859. Vanaf die eerste publicatie tot op de dag van vandaag zijn de gevolgen van dit boek voelbaar tot in het fundament van onze samenleving. Of het nu gaat over de academische strijd over ons ontstaan en de vraag waarom we hier

zijn, of over meer emotioneel beladen onderwerpen als conceptie, abortus en de doodstraf die soms hele families en gemeenschappen splijten, de gevolgen van Darwins werk beïnvloeden ons leven meer dan verreweg de meeste andere denkbeelden. Ik vraag me vaak af of Darwin zelf zich ooit had kunnen voorstellen wat voor effect zijn werk op de wereld zou krijgen en hoe diepgaand zijn ideeën het leven van mensen ruim een eeuw later nog altijd beïnvloeden.

Vóór het verschijnen van *Over het ontstaan van soorten* waren er weinig bronnen die antwoord gaven op de grote levensvragen. Voor het midden van de 19^e eeuw werden filosofische levensvragen als ‘Waar komen we vandaan?’, ‘Waarom zijn we hier?’ en ‘Hoe krijgen we een beter leven?’ beantwoord door de religie en traditionele folklore. Dit veranderde met de publicatie van Darwins eerste boek. De evolutietheorie bracht een nieuw verhaal, waarmee we de grote levensvragen konden beantwoorden zonder Bijbelse interpretaties of religieus onderwijs.

Sleutel 7: Voor het eerst in de vastgestelde menselijke geschiedenis kunnen dankzij Charles Darwins evolutietheorie, gepubliceerd in 1859, de grote vragen over het leven en ons ontstaan beantwoord worden door de wetenschap. Hiervoor hebben we de religie niet langer nodig.

De volledige titel van Darwins boek, *Over het ontstaan van soorten door middel van natuurlijke selectie*, klinkt misschien nogal ingewikkeld, maar het onderliggende idee is eigenlijk verbluffend eenvoudig. Volgens Darwin komen alle levensvormen, dus ook de mens, voort uit één oerorganisme, dat heel lang geleden op mysterieuze wijze op aarde verscheen. Darwin deed niet eens een poging om te beschrijven hoe dit organisme voor het eerst ontstond. In tegenstelling tot wat veel mensen geloven, hield hij zich niet zo bezig met dit allereerste begin van het leven. Hij erkende dat de wetenschap van zijn tijd dit mysterie nog niet had ontrafeld. Bovendien meende hij dat de oplossing van het raadsel rond het allereerste begin van het leven niet noodzakelijk was voor de acceptatie van zijn evolutietheorie.

Voor de verdediging van zijn overtuigingen gebruikte Darwin als analogie een ander onopgelost raadsel. Hij wees erop dat de wetenschap het bestaan van de zwaartekracht accepteert en deed dit om aan te tonen dat je een theorie

kunt accepteren zonder dat deze volledig is verklaard. ‘Het is geen geldig bezwaar’, zei hij, ‘dat de wetenschap het veel grotere probleem rond de essentie of oorsprong van het leven nog niet heeft doorgrond. Wie kan me uitleggen wat de essentie is van de aantrekking van de zwaartekracht? Toch weerlegt niemand de gevolgen die voortkomen uit dit onbekende element van de aantrekkingskracht.’¹⁵

Uit deze en andere uitspraken blijkt dat Darwin zich niet zo bezighield met *hoe* het eerste leven verscheen, maar meer met wat er *hierna* gebeurde. Met name met de vraag: hoe veranderde die simpele levensvorm die volgens hem eerst op aarde was verschenen, in de complexe en diverse levensvormen van tegenwoordig?

Darwin baseerde zijn evolutietheorie op zijn persoonlijke ervaringen en directe waarnemingen. Veel van zijn observaties deed hij tijdens de vijf jaar durende reis met het Engelse onderzoeksschip HMS Beagle.¹⁶ Darwin was de naturalist op het schip. Zijn missie leek veel op die van het ruimteschip Enterprise (uit *Star Trek*), dat op zoek was naar nieuwe levensvormen in onbekende sterrenstelsels. Het was zijn taak om de nieuwe levensvormen die hij tijdens zijn reis met de Beagle in onbekende landen ontdekte te documenteren. Hoewel Darwins reis van 1831 tot 1836 duurde, bracht hij zijn theorie pas 23 jaar later naar buiten. Met de publicatie van zijn *Over het ontstaan van soorten* kwam de kern van Darwins evolutietheorie voor het eerst beschikbaar voor een breed publiek. Hij schreef:

Maar als er variaties ontstaan die voor een bepaald organisch wezen nuttig zijn, dan zullen de individuen met deze kenmerken welzeker de beste kansen hebben om behouden te blijven in de strijd om overleving; en vanwege dit krachtige effectiviteitsprincipe zijn ze geneigd om nakomelingen met dezelfde kenmerken te produceren. Dit beginsel van zelfbehoud heb ik kortweg samengevat met de woorden Natuurlijke Selectie.¹⁷

Nu, honderdvijftig jaar nadat Charles Darwin zijn theorie voor het eerst publiceerde, worstelen de beste wetenschappers van onze moderne wereld, werkzaam aan de beste universiteiten, met de hoogste budgetten uit de geschiedenis van het wetenschappelijk onderzoek en met gebruikmaking van de meest geavanceerde technologieën, nog altijd met het bewijzen van de geldigheid van zijn theorie in het algemeen en met name daar waar het de mens betreft.