

Alles is één

woorden **Manon Laterveer-de Beer**
beelden **Enkel Art Studio**



Eigenlijk is het nog net te fris om buiten mijn yogamat uit te rollen. Maar ik doe het toch, want de stralen van de lentezon lokken me de tuin in. Diezelfde stralen wekken de natuur uit haar winterslaap en doen de knoppen aan de kale takken zwellen. Een belofte van de steeds terugkerende explosie van leven, elk voorjaar opnieuw.

Ik strek mijn armen zijwaarts uit totdat mijn handpalmen elkaar boven mijn hoofd vinden. Als vanzelf vullen mijn longen zich met lucht, gevolgd door een tinteling van kruin tot tenen. Met mijn ogen dicht besef ik dat alles in de natuur één is. De zuurstof, afkomstig van het plantaardig leven op het land en in de oceanen, stroomt door longen en kieuwen, bloed en bodem. Op onzichtbaar niveau voedt het de processen die tot oneindige schoonheid leiden; de kleuren van een vlinder-

vleugel, een ontluikende bloem, de lach van je kind. Het ontstaan van de diversiteit van de natuur heeft honderden miljoenen jaren achter de rug. Met periodes waarin zuurstof nog giftig was, omdat het nieuw was in de oeratmosfeer en het leven zich hieraan nog moest aanpassen. Met een aarde die was veranderd in een sneeuwbal, met bevroren oceanen rond de evenaar. Of een tijd waarin de inslag van een meteoriet het einde betekende van de dinosauriërs; zeer succesvolle reptielen die 165 miljoen jaar lang heersers waren van onze planeet. Totdat ze met hun uitsterven de weg vrijmaakten voor kleine, schuchtere zoogdieren waaruit ook de mens zou voortkomen.

Tijdens de zonnegroet voel ik hoe de stramheid in mijn net ontwaakte lichaam plaatsmaakt voor souplesse. Ik kom in een flow en luister hoe de vogels rond mijn tuin gehoor geven

aan hun driften, opgewekt door hormonen die de biologische klok doen tikken. Territoria moeten worden verdedigd met fluitjes, ratels en toonladders. Alle energie gaat zitten in de voorbereidingen op het veroveren van een partner en het krijgen van kroost. Na de stilte van de winter barst het leven uit zijn voegen, het toont een nooit aflatende veerkracht.

De kringloop van het leven – geboorte, groei, voortplanten, sterfte en afbraak – is het oneindig rondstromen van de bouwstenen waaruit planten en dieren zijn opgebouwd. Bouwstenen die voortkomen uit de geboorte van het heelal, zo'n 13,8 miljard jaar geleden. Toen met een gigantische explosie – de oerknal – uit het niets, iets ontstond met een ontzagwekkende hoge temperatuur en druk. Met even zoveel energie. Ik adem nogmaals diep in en uit op mijn yogamat en voel me krachtig. Denk-

beeldig reik ik uit naar een echo uit het verre verleden om een minuscuul deel van die oerenergie op te vangen. En mijn gedachten gaan uit naar dat wonderbaarlijke voorval waaraan ik mijn bestaan te danken heb.

Na de oerknal dijde het microheelal enorm uit, met een snelheid vele malen groter dan die van het licht. Tijdens dit uitdijen namen de temperatuur en druk af. Uit fotonen – stralingsdeeltjes zonder massa of elektrische lading die bij de oerknal waren gevormd – ontstonden deeltjes die wel massa en lading hadden. Ze klonterden samen en vormden atomen: de kleinste bouwstenen van alle chemische elementen en de stoffen waaruit het leven is opgebouwd. Materie was een feit.

Uit de materie vormden zich gaswolken, die heter en heter werden. Hierin groeiden de eerste sterrenstelsels, zo'n tweehonderd miljoen jaar na de oerknal. In de kern van sterren, die uit waterstof bestaat, trad kernfusie op. Net zoals nu ook nog steeds in de

zon gebeurt. Bij kernfusie smelten de kernen van atomen samen; ze fuseren. Daarbij ontstaat een zwaardere kern en komt enorm veel energie vrij. Uit waterstof vormde zich helium. Helium fuseerde tot koolstof. Koolstof fuseerde tot zuurstof, en ga zo maar door. Totdat zich ijzer vormde, wat te zwaar is voor kernfusie omdat dit meer energie kost dan dat het oplevert. Zodra de brandstof in de ster op was, stortte deze in. Dit veroorzaakte een enorme explosie of 'supernova', waarbij veel energie vrijkwam en de buitenste delen van de ster het heelal in werden geslingerd. Die energie leverde de brandstof waarmee ijzer en andere elementen opnieuw konden fuseren. Zwaardere elementen klonterden samen tot nieuwe sterren. Die op hun beurt explodeerden wanneer hun tijd was gekomen. Als ik bij een heldere nacht naar de sterrenhemel tuur, vind ik het altijd weer een wonderlijke gedachte dat een continue sterrencyclus heeft geleid tot de huidige samenstelling van elementen in het heelal. En dat die cycli blijven doorgaan.

Ik beëindig de zonnegroet en vouw mijn benen in kleermakerszit. Met mijn hoofd achterover en gesloten ogen geniet ik van de schuchtere warmte van de lentezon. Ongelofelijk dat de ster die alle leven op aarde met haar energie voedt al 4,6 miljard jaar oud is. Samen met Mars, Saturnus, Jupiter en nog een reeks planeten cirkelt onze aarde in een baan om deze superster, die ons nog geen dag in de steek heeft gelaten en zelfs na de donkerste nacht weer daglicht schenkt. Ik reik uit naar het gras voor me en leg mijn handen erop neer. Hoe onnoemelijk klein voel ik me, wanneer ik me realiseer dat diep, diep beneden me een aardkorst en een aardmantel mij dragen, met in het binnenste van de aarde een kern van zware metalen zoals ijzer en nikkel. Dat mijn plek in het heelal onlosmakelijk is verbonden met deze vierkante meter; kleiner dan de kleinste zandkorrel in een onafzienbaar grote woestijn. En dat ik hier voor altijd onderdeel van zal zijn, in welke samenstelling of aard dan ook.





Dan haalt een plotseling geluid mij terug naar het hier en nu. Mijn hond piept zachtjes en duwt haar snuit tegen mijn gezicht. Ze heeft lang genoeg gewacht om te worden uitgelaten. Grinnikend geef ik haar een aai en sta op om me te verkleeden. Even later lopen we over ons favoriete paadje langs het open veld. In het groene gras draaien minuscule chemische fabriekjes overuren, zo weet ik. De bladgroenkorrels, die planten hun groene kleur geven, maken suikers uit water en uit kooldioxide in de lucht, aangedreven door zonlicht. Daarmee vormen planten de basis van de voedselketen. Ze leven letterlijk van de zon. Elke volgende schakel – planteneters, vleeseters, afvalverwerkers – is afhankelijk van die basis. Mijn hond snuffelt aan het gras, draait een rondje en zakt door haar achterpoten. Ik wend me af en staar in de verte. Ik prijs me gelukkig dat ik een mens ben, begiftigd met een bewustzijn om het leven te overdenken. De mens – een uitzonderlijke soort, in staat om de mysteriën van de wereld te ontrafelen en wat in de kern besloten ligt zichtbaar te maken en te begrijpen.

We vervolgen onze weg, mijn trouwe maatje en ik. Ik zet de pas erin en rits mijn jas los. Mijn inwendige motor is flink op gang en voedt elke cel in mijn lichaam. Wat heb ik zin in deze dag! Een fluitje ontsnapt aan mijn lippen en mijn hond die keurig aan mijn zijde loopt kijkt naar me op. Haar vragende blik, die zachte bruine ogen. Wat zou ze van deze wereld bevatten? Vast geen oerknal of de werking van bladgroenkorrels. Maar misschien toch meer dan ik denk. Want we ademen dezelfde lucht en dragen bij aan dezelfde kringloop van het leven. Om die eenheid te vieren klik ik de riem los van haar halsband. In vrijheid is verbondenheid krachtiger dan wat ook.

IN VRIJHEID IS
VERBONDENHEID
KRACHTIGER DAN
WAT OOK.