

De transformatieve kracht van dankbaarheid

Door Marja de Vries, 29 augustus 2021



Als ons leven in lijn is met de universele wetmatigheden, functioneert het optimaal, komt het overeen met wie we in essentie zijn, is het in balans en harmonie met het grotere geheel en draagt het bij aan het welzijn van alle mensen en al het leven. 'Samenlevingen in Balans' is de term waarmee ik verwijs naar samenlevingen waarvoor geldt dat inzicht in de werking van de universele wetmatigheden een inherent onderdeel is van alle aspecten van de cultuur

In dit artikel

In dit artikel besteed ik aandacht aan dankbaarheid en hoe dat een sleutelrol kan spelen bij het verhogen van onze frequenties. Want wat er ook om ons heen gebeurt, het lijkt een goed idee om er bewust voor te kiezen om onze frequentie te verhogen en daardoor ons bewustzijn te verruimen. Op die manier kunnen we werken aan wat ik in mijn boek *Samenlevingen in Balans* in de context van de metafoor van 'De Landkaart van de Burcht en de Rivier', beschrijf als het belang van de transformatie van de 'Burcht' naar de 'Rivier' en dus ons leven in lijn brengen met de werking van de universele wetten. We kunnen hierbij veel leren van de wijsheid van Samenlevingen-in-Balans wat ook culturen van dankbaarheid blijken te zijn. Bovendien wijzen zowel spirituele leraren als hedendaagse wetenschappers op de transformatieve kracht van het oefenen van dankbaarheid. Dankbaarheid als spirituele oefening vraagt wel een krachtig commitment en een bewustzijn van het feit welke mogelijke blokkades we hierbij tegen kunnen komen. Tot slot schrijf ik over een Canadese arts en trauma deskundige die pleit voor de transformatie van wat hij noemt onze 'Toxische Samenlevingen' naar wat hij noemt 'Trauma-geïnformeerde Samenlevingen'.

Wat is dankbaarheid?

Wanneer we onze frequenties willen verhogen, zijn daar vele mogelijkheden voor. De volgende drie dingen kunnen ons hierbij helpen als dagelijkse oefeningen:

1. onze aandacht - in lijn met de Wet van Aantrekking en de Wet van Aandacht - bewust richten op dat wat positief is.
2. vele male per dag bewust oefenen om voor korte momenten in het Nu te zijn – en dus 'bij de Rivier' - door regelmatig bewust onze gedachten te stoppen en op die momenten al onze aandacht te richten op waarnemen en voelen.
3. en door ons dagelijks te oefenen in dankbaarheid.

Deze drie oefeningen werken bovendien heel mooi samen en versterken elkaar. Dankbaarheid blijkt hierbij echter een sleutelrol te spelen, daarom in dit artikel vooral aandacht voor de transformatieve kracht van dankbaarheid.

Verschillende opvattingen over dankbaarheid

Waarom is dankbaarheid zo belangrijk? Om die vraag te beantwoorden is het allereerst van belang

om enige helderheid te verschaffen over het begrip dankbaarheid, want daar bestaan vele verschillende opvattingen over. Enerzijds wordt in onze Westerse samenleving dankbaarheid beschreven als een gevoel of sentiment, of als waarde of deugd die leidt tot een wederdienst. Hierbij beschouwen sommigen dankbaarheid als de grootste deugd of zelfs de moeder van alle deugden, omdat het de ontwikkeling van andere deugden zou aanmoedigen. Zelf houd ik niet zo van het begrip deugd omdat ik dat associeer met een externe waarde en dus als iets wat van buitenaf van ons verwacht wordt in plaats als iets dat van binnenuit komt. Ik vind het daarom interessanter wat sommige Noord-Amerikaanse inheemse mensen over dankbaarheid zeggen. Op het gebied van dankbaarheid kunnen we veel van hen leren. Binnen veel Noord-Amerikaanse inheemse culturen is dankbaarheid eerder een houding of nog exacter een manier van leven gebaseerd op een holistisch wereldbeeld en de erkenning dat we als mens onderling afhankelijk zijn van al het andere leven.

Dankbaarheid en de Oorspronkelijke Instructies

Voor deze culturen is dankbaarheid iets dat vanzelfsprekend voortvloeit uit wat ze noemen de 'Oorspronkelijke Instructies' voor hoe te leven als mens in harmonie met al het andere leven op Aarde (wat neerkomt op hoe te leven in lijn met de werking van de universele wetten). In [*A Basic Call to Consciousness*](#), *The Haudenosaunee Address to the Western World*, dat in 1977 werd uitgesproken door de Irokezen (ook bekend als de Six Nations Confederation, of de Haudenosaunee) voor de Verenigde Naties in Geneve als een wake-up call om wereldwijde balans te herstellen, wordt dit zo geformuleerd: "wij die op Aarde rondlopen worden geacht een diep respect, een genegenheid en dankbaarheid naar alle spirits die Leven scheppen en ondersteunen te tonen. We groeten en bedanken de vele ondersteuners van ons eigen leven."

Zo niet dan...

In die zelfde verklaring leggen ze ook uit dat het hun overtuiging is dat wanneer mensen ophouden om respect en dankbaarheid te tonen voor al deze dingen, uiteindelijk al het leven zal worden vernietigd en het leven van mensen op deze planeet tot een einde zal komen. Ze benadrukken dat zijzelf geen volken zijn die iets eisen of vragen van de Schepper(s) van het Leven, maar groeten en dank betuigen voor het feit dat alle levenskrachten nog steeds werkzaam zijn. "Wij begrijpen onze relatie met alle levende dingen op een diep niveau. Tot op vandaag zijn de gebieden die we nog steeds hebben vol bomen, dieren en andere giften van de Schepping. Op deze plaatsen ontvangen we nog steeds ons voedsel van onze Moeder Aarde."

Het wereldbeeld dat tot dankbaarheid leidt

Inzicht in de universele wetten verschaft ons ook een wereldbeeld dat kan leiden tot dankbaarheid: Op basis van de Wet van Eenheid weten we dat alles voortkomt uit één en dezelfde Bron. Daarom kunnen we de Bron ervaren als de Gever en alles wat daaruit voortkomt als een gift. Vanuit dit perspectief is ook het Leven zelf een geschenk. Ook ons eigen leven wordt ons geschonken. Dat betekent dat we zelf een onderdeel zijn van deze gift en dat alles om ons heen, alles in de wereld van vorm, het hele universum een gift is, een gegeven werkelijkheid. Dat betekent dat we leven in een wereld die gekenmerkt wordt door onbaatzuchtig geven zonder er iets voor in ruil terug te verwachten. Dus aan het begin van ons leven was er eerst het geschenk. Bovendien heeft ieder van ons giften gekregen in de vorm van bepaalde talenten om met elkaar te delen en om zorg te dragen voor de Aarde en al het Leven. We kunnen daarom een overweldigende dankbaarheid ervaren voor het feit dat we leven, maar ook voor iedere regendruppel, iedere zonnestraal, voor de lucht, voor het licht, voor alles wat de natuur ons biedt en voor alles wat we eten. In ieder moment zijn er vele dingen waar we dankbaar voor kunnen zijn. John Mohawk (1945-2006), een man van de Seneca, een van de volken van de Irokezen, benadrukte dat we dat alles niet hoeven te geloven of die zienswijze zo maar aan te nemen. In feite wordt dat juist in hun cultuur ontmoedigd: "Je hoeft geen gelovige te zijn, maar je kunt wel dankbaar zijn. Je kunt dankbaar zijn voor de geschenken van de natuur; dat vraagt niet van je om iets te geloven, maar het vraagt wel van je om er voor te zijn."

Wederkerigheid vloeit voort uit dankbaarheid

"Dankbaarheid komt eerst, maar dankbaarheid alleen is niet genoeg," schrijft Robin Wall Kimmerer, een Potawatomi vrouw en ecologe, in haar prachtige boek *Braiding Sweetgrass, Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teachings of Plants* (2014). Uit de innerlijke opwelling van dankbaarheid

als het gevoel een geschenk te hebben ontvangen vloeit vervolgens de wens voort om iets terug te willen geven. Dus, zo legt ze uit, uit dankbaarheid vloeit wederkerigheid voort, wederkerigheid in alle relaties, met mensen en al het andere leven. In een staat van dankbaarheid is het ondenkbaar dat we niet onze diensten aanbieden aan anderen. Dus dankbaarheid als een manier van leven maakt duidelijk dat wat we doen geen uitdrukking is van de wens van ons als mens om onze wil op te leggen aan de Aarde of aan het Leven, maar om onze verantwoordelijkheid voor elkaar te erkennen en te nemen in ruil voor de giften die ons gegeven zijn.

De Gift stroomt terug naar de Bron

Als we leven in een staat van dankbaarheid, leven we in lijn met de universele wetten, waardoor als het ware het Leven door ons heen werkt. De wereld opent zich voor ons want dankbaarheid is de ultieme relatie van ieder mens met de Bron. In andere woorden, in een staat van dankbaarheid ervaren we een groot gevoel van Eenheid met al het Leven. Via dankbaarheid als een manier van leven vloeit de Gift terug naar de Bron.

Culturen van dankbaarheid

In Samenlevingen-in-Balans kennen niet alleen de individuen dankbaarheid als een manier van leven, maar in deze samenlevingen is dankbaarheid een inherent onderdeel van de cultuur, waardoor we in feite kunnen spreken over culturen van dankbaarheid. “Veel inheemse volken over de hele wereld,” schrijft Robin Wall Kimmerer, “hebben, ondanks de ontelbare culturele verschillen, dit gemeenschappelijk – we zijn geworteld in culturen van dankbaarheid.” Zo kennen de Irokezen het gebruik van het uitspreken van een dankbetuiging aan de wereld van de natuur. “De dankbetuigingtoespraak – woorden zo oud als het volk zelf, zijn in de Onondaga taal nauwkeuriger bekend als ‘de woorden die voor al het andere komen.’ Dit zeer oude protocol plaatst dankbaarheid als de allereerste prioriteit. De dankbaarheid is rechtstreeks gericht aan hen die hun giften met de wereld delen,” legt ze uit.

Een dankbetuiging aan het begin van iedere dag

Deze culturen kennen allereerst de dankbetuiging aan het begin van iedere dag in de vorm van een zonsopkomstceremonie als een manier om dankbaarheid de wereld in te sturen, om alles dat ons is gegeven te erkennen en om onze zeer bewuste dank daar in ruil voor te uiten. Omdat een basishouding in dankbaarheid een gevoel van eenheid schept, maakt dit gebruik een persoon niet alleen bewust van zijn of haar plaats in het geheel van het leven, maar volgens Robin Wall Kimmerer is het starten van de dag met het uitspreken van een dankbetuiging bovendien een oefening in soevereiniteit, zowel politiek als cultureel.

Een dankbetuiging aan het begin van iedere bijeenkomst

Juist omdat een basishouding in dankbaarheid een gevoel van eenheid schept, heeft de Irokese cultuur bovendien een traditie, zo legt John Mohawk uit, “dat iedere keer dat we samenkomen om een vergadering te hebben, we openen met (...) een openingstoespraak. Sommige mensen noemen het een dankbetuigingtoespraak. Dus het eerste wat men doet bij iedere raadsbijeenkomst van de Irokezen, is het uitspreken van dank aan alles als ‘de woorden die voor al het andere komen.’” Robin Wall Kimmerer schrijft over deze zeer oude traditie: “Men zegt dat de mensen waren geïnstrueerd om te gaan staan en deze woorden uit te spreken iedere keer als ze samenkwamen, ongeacht met hoeveel of hoe weinig, voordat er iets anders werd gedaan.” Tijdens deze dankbetuigingtoespraak wordt ieder onderdeel van de Schepping bedankt voor het vervullen van hun door de Schepper gegeven taak aan anderen. De instructie om dankbaar te zijn voor alles wat leeft lijkt zo eenvoudig, maar John Mohawk wijst er op dat ze deze toespraak aan het begin van iedere bijeenkomst uitspreken, juist omdat het nodig is om mensen daar aan te herinneren. “Het is een constant herinnering.”

De structuur

Terwijl er een duidelijke structuur en volgorde is in deze dankbetuiging, wordt het meestal niet letterlijk voorgedragen of op precies dezelfde manier door verschillende sprekers, maar zijn er hier en daar spontane variaties. Het begint met het begroeten van de aanwezige mensen en in de loop

van de toespraak wordt om de beurt ieder element van het ecosysteem genoemd samen met de functie daarvan als een herinnering aan waar we ons bevinden en om de wijsheid van het oorspronkelijke wereldbeeld *als de kern van alle besluiten* te houden.

De dankbetuigingtoespraak

Hier is een verkorte versie, waardoor duidelijk wordt dat een belangrijk doel van de dankbetuiging is om allereerst eenheid te creëren voordat met andere zaken gaat bespreken:

Eerst worden de aanwezige mensen begroet:

“We zijn vandaag bijeengekomen en we zien dat de cycli van leven doorgaan. We hebben de plicht gekregen om in balans en harmonie met elkaar en alle levende zaken te leven. Daarom brengen we nu onze geesten samen als één terwijl we elkaar als andere mensen begroeten en dankbaarheid betonen. Nu zijn onze geesten één.”

Dan wordt Moeder Aarde begroet:

“We zijn allemaal onze Moeder, de Aarde dankbaar, want zij geeft ons alles wat we nodig hebben om te leven. Ze ondersteunt onze voeten als we op haar lopen. Het maakt ons blij dat ze voor ons blijft zorgen zoals ze heeft gedaan vanaf het begin van de tijd. Aan onze moeder zenden we onze groeten en dankbaarheid. Nu zijn onze geesten één.”

Dan wordt het Water begroet:

“We betonen onze dankbaarheid voor al het water in de wereld om onze dorst te lessen en ons kracht te geven. Water is leven. We kennen de kracht van water in vele vormen – watervallen en regen, mist en beekjes, rivieren en oceanen. Met één geest zenden we begroetingen en dankbaarheid naar de spirit van het water. Nu zijn onze geesten één.”

Dan volgen de vissen, de planten, de voedselplanten, de geneeskrachtige planten, de bomen, de dieren, de vogels, de vier windrichtingen, de donder, de zon, de maan, de sterren, de verlichte leraren, en de Schepper, die bedankt wordt “voor alle giften van de schepping en voor de liefde die nog altijd om ons heen is. Nu zijn onze geesten één.”

En tot slot zijn dit de afsluitende woorden:

“We zijn nu geworden als één wezen, met één lichaam, één hart en één geest en zijn gekomen op een punt waar we onze woorden beëindigen. Het was niet onze bedoeling om bij deze opsomming iets buiten te sluiten. Mocht er iets vergeten zijn dan laten we het aan ieder individueel om daar begroetingen en dankbaarheid naar toe te sturen. Nu zijn onze geesten één.”

Zij die luisteren worden geacht zich te concentreren

Robin Wall Kimmerer legt uit dat zij die aanwezig zijn en hier naar luisteren, als tegenprestatie voor de gift van de woorden van de spreker, *hun aandacht geven* om zo “hun focus te richten op de plek waar verzamelde geesten elkaar ontmoeten.” Dus het is niet de bedoeling om de woorden en de tijd gewoon voorbij te laten gaan (de aanwezigen hebben die woorden natuurlijk al vele malen gehoord), want iedere aanroep vraagt om de reactie: Nu zijn onze geesten één. “Je moet je concentreren,” legt ze uit. “Je moet je zelf toewijden aan het luisteren. Het kost inspanning, speciaal in een tijd waarin we gewend zijn aan sound bites en instant bevrediging.”

Een constante herinnering

Maar wanneer we dit doen, iedere dag, leidt het ons leidt naar een perspectief van tevredenheid en respect voor de gehele Schepping, want zo’n dankbetuiging is een constante herinnering aan het feit dat alles onderling verbonden is, aan onze positieve relatie met alle anderen, aan alles in de natuurlijke wereld dat we gebruiken in de loop van ons leven, en het herinnert ons aan onze plek binnen het geheel van het leven. Omdat de dankbetuigingtoespraak ons eraan herinnert hoe de wereld was bedoeld te zijn in de oorspronkelijke conditie, kunnen we de achtereenvolgens afgeroepen giften die ons zijn geschonken ook iedere keer vergelijken met hun huidige status, schrijft Robin Wall Kimmerer. “Zijn alle delen van het ecosysteem er nog steeds en vervullen ze nog steeds hun taak? Zijn al die vogels nog steeds gezond?” Op die manier is het mogelijk gebleken om eeuwenlang de balans in de natuur te behouden, door er respect voor te tonen en wederzijdsheid. Chief Oren Lyons, een man van de Onondaga, een van de volken van de Irokezen, wijst er op dat we

via het ervaren van dankbaarheid onze superioriteit kunnen vergeten en heroverwegen. “Hoe inspireer je tot respect voor iets? Door dankbaarheid te ervaren, door dat te doen.” Het resultaat van dankbaarheid is het gevoel van eenheid dat er door ontstaat en dit gewaar zijn breidt zich uit om het geheel van de Schepping te omarmen, zodat ieder onderdeel daarvan een levende ‘broeder’ of ‘zuster’ wordt. Daarom kan het ervaren van dankbaarheid beschouwd worden als het basiselement van harmonie in de wereld, waarbij we als lid van de democratie van soorten en bewust van onze onderlinge afhankelijkheid respect tonen aan al onze niet-menselijke relaties, dus niet aan één politieke entiteit, maar aan al het Leven.

‘Culturen van dankbaarheid’ zijn ‘culturen van wederkerigheid’

Natuurlijk zijn ‘culturen van dankbaarheid’ ook ‘culturen van wederkerigheid’. We zijn met al het andere verbonden in een wederkerige relatie. “Net zoals alle andere wezens een plicht naar mij hebben, heb ik een plicht naar hen. Als een dier zijn leven geeft om mij te voeden, ben ik op mijn beurt gebonden om zijn of haar leven te ondersteunen,” schrijft Robin. “Laten we plechtig wederkerigheid met de levende wereld beloven... Onze wederzijdse verbondenheid als menselijke afgevaardigden naar de democratie van soorten.” Samenvatten schrijft ze over de dankbetuigingtoespraak: “De woorden zijn eenvoudig, maar in de kunst van hun samengaan, worden ze een verklaring van soevereiniteit, een politieke structuur, een wet van verantwoordelijkheden, een onderwijsmodel, een stamboom en een wetenschappelijke inventaris van ecosysteemdiensten. Het is een krachtig politiek document, een sociaal contract, een manier van zijn – allemaal tegelijkertijd. Maar bovenal, is het hét credo voor een cultuur van dankbaarheid.”

Dankbaarheid, besluitvorming en diplomatie

Als een stressvolle vergadering begint met ‘de woorden die voor al het andere komen’ dan gaat er volgens Robin Wall Kimmerer iets stromen. “Ja, natuurlijk kunnen we het er over eens zijn dat we dankbaar zijn voor Moeder Aarde. Ja, dezelfde zon schijnt op ieder van ons. Ja, we zijn verenigd in ons respect voor de bomen... We beginnen te ontspannen... o.a. door de cadans... Ja, we zijn het er allemaal over eens dat het water er nog steeds is... [dit vormt de basis voor] Haudenosaunee besluitvorming op basis van consensus, niet op basis van de meerderheid van stemmen. Een besluit wordt alleen genomen ‘wanneer onze geesten één zijn’. Deze woorden zijn een prachtige politieke inleiding voor onderhandeling.” De Haudenosaunee staan dan ook al eeuwenlang bekend als meesters van onderhandeling en voor hun politieke bekwaamheid waardoor ze ondanks alle tegenslag hebben overleefd. “Stel je voor,” schrijft ze, “dat de bijeenkomsten van onze regering begonnen met het uitspreken van deze Dankbetuiging. Wat als onze leiders eerst een gemeenschappelijke basis vonden voordat ze over hun verschillen gaan strijden.”

Dankbaarheid als een dagelijkse spirituele oefening

Als een eerste stap op weg naar culturen van dankbaarheid – en naar Samenlevingen-in-Balans - kunnen we als individuen beginnen met dankbaarheid als dagelijkse spirituele oefening. Want niet alleen wordt dankbaarheid in vele inheemse culturen beschouwd als belangrijk, maar wereldwijd hebben spirituele leraren – zowel duizenden jaren geleden als zeer recent - het belang van dankbaarheid op het spirituele pad benadrukt in de vorm van een commitment aan dankbaarheid als een dagelijkse spirituele oefening. En één van de redenen is dat we door het oefenen van dankbaarheid ons sterker met ons hart verbinden, onze trillingen verhogen en bewustzijn verruimen.

Ons ego gaat uit de weg

Wat er namelijk gebeurt wanneer we ons werkelijk dankbaar voelen, is dat we ons verbinden met ons hart, waardoor ons ego uit de weg gaat en de harmonische trillingen van waardering en dankbaarheid ons Hoger Zelf activeren. Of anders gezegd: wanneer we dankbaarheid oefenen en onze aandacht richten op gedachten die verheffend zijn, informeren we het ego dat het niet langer in controle is en in plaats daarvan neemt nu ons Hoger Zelf de teugels weer over. Daarom kunnen we het ervaren van dankbaarheid ook vergelijken met het herinneren van wie we in essentie zijn en dat is waarom het ervaren van dankbaarheid zo goed werkt om in een staat van innerlijke balans te komen of in wat ik in mijn boek *Samenlevingen in Balans* de natuurlijke staat in balans bij de rivier

noem.

De effecten van het ervaren van dankbaarheid

Andrew Harvey, Brits auteur en kenner van de mystiek, somt de praktische effecten van het ervaren van dankbaarheid zo op: een vermindering van stress, een vermindering van destructieve impulsen zoals jaloersheid en hebzucht, beter in staat zijn om met bepaalde situaties om te gaan, een betere gezondheid en beter functioneren van het immuunsysteem, een toename van welzijn, een toename van productiviteit, beter in staat om negatieve levenservaringen op een positieve manier te interpreteren, het versterken van sociale relaties en een toename van het gevoel van levensvervulling en zinvolheid van het leven.

Dankbaarheid oefenen om in het huidige moment te komen

Andere spirituele leraren zoals bijvoorbeeld Eckhart Tolle, auteur van *De Kracht van het NU* (1997/2001), wijzen er op dat de manier om met ons Hoger Zelf in contact te komen is via het huidige moment van het Nu. En dat is precies wat dankbaarheid doet: het verankert ons in het huidige moment. "Dankbaarheid is de eenvoudigste en meest directe manier om in het huidige moment te zijn, want als je dankbaar bent ben je hier!" schrijft Andrew Harvey, "Je bent dankbaar voor het gegeven moment, voor dat wat in dit huidige moment is gegeven, dus je bent niet langer in het verleden en nog niet in de toekomst, dus je bent gewoon hier." Hij wijst er op dat alleen het huidige moment "ons doorlaatbaar maakt voor kosmische intelligentie, die slechts wordt geblokkeerd door al ons denken en al onze gedachten die zich bezig houden met het verleden en de toekomst." Andere spirituele leraren wijzen erop dat we in de staat van bewustzijn waarin we aanwezig zijn in het Nu, ons dankbaar voelen dat we leven, of dat we ons steeds vaker bewust worden van synchroniciteiten, of ons realiseren hoe diep we verbonden zijn met al het andere en het grotere Geheel en dat ons onbegrensd potentieel is.

Wetenschappelijk onderzoek naar dankbaarheid

Recent hebben ook westerse wetenschappers zich verdiept in de positieve gevolgen van dankbaarheid, hoewel de definitie van dankbaarheid die wetenschappers hanteren beperkt is tot een karaktertrek, een stemming of houding of 'een emotie die men ervaart na het ontvangen van een gift of gunst van iemand anders'. In ieder geval bevestigt het recent wetenschappelijk onderzoek dat we door het ervaren van dankbaarheid angst en stress te boven kunnen komen. James O'Dea, voormalig president van het Institute of Noetic Sciences in de USA, wijst er op dat ons lichaam erg van dankbaarheid houdt, omdat iedere stroom van dankbaarheid de ondermijnende toxische stoffen van stress en angst in ons lichaam opruimt. Hij noemt dankbaarheid het sterkste geneesmiddel dat we hebben om ons immuunsysteem te versterken.

We zullen ons een stuk beter voelen

Omdat ons dankbaar voelen helpt om fysieke en psychische stress te verminderen, draagt het ervaren van dankbaarheid ook bij aan beter slapen en omdat stress een belangrijke oorzaak is van veel psychosomatische ziekten, draagt dankbaarheid ook bij aan een betere fysieke en psychologische gezondheid. [*The Science of Gratitude*](#), een *white paper* schreven door de Greater Good Science Center aan de Universiteit van Berkeley (2018) noemt bovendien als effecten van het ervaren van dankbaarheid, zich minder vermoeid voelen, een kleinere kans op burn-out, een toename van gelukkig voelen en een afname van materialisme. Wetenschappelijke onderzoekers vonden dat mensen die regelmatig dankbaarheid oefenden via het een keer per week bijhouden van een dankbaarheidsdagboek, zich hoe langer ze het volhielden geleidelijk steeds gelukkiger voelden. Met andere woorden, het is niet zo dat een gelukkig gevoel ons dankbaar maakt, maar omdat dankbaarheid ons mentale en emotionele welzijn ondersteunt, kan het ervaren van dankbaarheid ons een gelukkig gevoel geven.

Dankbaarheid en geven

Door uiting te geven aan de innerlijke wens tot wederkerigheid die voortvloeit uit het ervaren van dankbaarheid, zullen we ook beginnen om te geven. In het boek *The Compassionate Instinct: the Science of Human Goodness* (2010), schrijft psycholoog en onderzoeker van dankbaarheid, Robert A. Emmons: "Het is dankbaarheid dat ons in staat stelt om te ontvangen en het is dankbaarheid dat ons motiveert om iets terug te geven voor de goedheid die ons gegeven is." Zijn onderzoek naar

dankbaarheid suggereert, dat wanneer we bewust ons gevoel van dankbaarheid cultiveren, en uiting geven aan onze innerlijke wens tot wederkerigheid we ons meer verbonden voelen met alles en iedereen. Dankbaarheid voor de gever van de gift kunnen we op vele manieren tonen, zolang we dat maar doen op een manier die oprecht is en zolang de intentie uitsluitend is om te vieren wat anderen hebben gedaan, hoe dat voor ons voelt en in welke behoeften van ons daardoor zijn voorzien.

De oefening in dankbaarheid

Hoe oefenen we ons in dankbaarheid? We kunnen beginnen om dagelijks dankbaarheid te oefenen, door (dagelijks) te schrijven over alles waar we dankbaar voor zijn in de vorm van het maken van een dankbaarheidlijstje of door het bijhouden van een dankbaarheiddagboek. Omdat het ervaren van dankbaarheid niet afhankelijk is van uiterlijke omstandigheden, is ieder moment een mogelijkheid om dankbaarheid te oefenen. Maar om de gewoonte te beginnen kunnen we ons bijvoorbeeld als eerst doel stellen om 's morgens als we wakker worden ons eerst ergens dankbaar voor te voelen. Vervolgens kunnen we het tot een gewoonte maken om aan het einde van de dag ons momenten te herinneren waarop we ons dankbaar voelden.

Op ieder moment

Vervolgens kunnen we gedurende de dag, wanneer we iets doen – ontbijt klaar maken, naar de winkel fietsen, de afwas doen – even stoppen en dat moment gebruiken als een uitnodiging om ons dankbaar te voelen. Op deze manier met bewustzijn en dankbaarheid door onze dag te gaan betekent dat wanneer we dan gaan zitten om ons dankbaarheidlijstje te maken, dat die dingen makkelijk in ons op zullen komen. Zo kunnen we ontdekken we dat vrijwel alle momenten in de dag ons de gelegenheid geven om dankbaar voor te zijn, waarbij de bonus is, dat ieder moment waarop we dankbaarheid voelen ons de gelegenheid geeft om te genieten. Als we vele keren per dag er voor kiezen om dankbaar te zijn, merken we dat we ons vaker dankbaar gaan voelen voor de mensen om ons heen en uiteindelijk dat iedere ademhaling een wonder is en dat iedere glimlach een gift wordt.

Diep gevoelde dankbaarheid

Een punt van aandacht hierbij is, dat het bij de oefening niet slechts gaat om de rationele gedachte dankbaar te zijn (bijvoorbeeld in de logische zin van 'ik ben dankbaar voor mijn dagelijks voedsel' of een realisatie dat we ergens dankbaar voor behoren te zijn), of om een gevoel van waardering. Een gedachte over dankbaarheid is nog geen gevoel en waardering is alleen maar waardering. Dankbaarheid is echter een veel dieper en sterker gevoel dan alleen maar waardering. Dankbaarheid is een diep gevoel dat verbonden is met ons hart. Sommige mensen zijn om verschillende redenen niet in staat om dankbaarheid te voelen (meer hierover straks). Maar de meeste mensen kunnen tenminste waardering voelen. Wie alleen waardering kan voelen, begint met dat gevoel en uiteindelijk kan dat veranderen in het voelen van dankbaarheid, want het oefenen van dankbaarheid ontwikkelt uiteindelijk een gewaar zijn dat voortkomt uit liefde.

Dankbaarheid waarvoor

En waarvoor kunnen we dan dat diepe gevoel van dankbaarheid ervaren? We kunnen dat diepe innerlijke gevoel van dankbaarheid ervaren voor de geschenken van de natuur, zoals bijvoorbeeld voor de vogels die 's morgens vroeg zingen, voor de schoonheid van dauwdruppels in een spinnenweb of een bloemknop die zich opent, voor de smaak van een rijpe framboos op onze tong, maar bijvoorbeeld ook voor de wonderbaarlijke complexiteit en ordening in het geheel van de natuur. We kunnen ons dankbaar voelen voor onze geliefden, kinderen of ouders of op het moment dat we een adembenemend mooi muziekstuk horen. Op een ander niveau kunnen we ons ook dankbaar voelen voor het feit dat we leven, voor het leven in ons en voor al het Leven. Dankbaar voor alles wat het leven ons biedt, voor de rijkdommen die ons kosteloos ter beschikking staan als onderdeel van het leven: dankbaar voor onze vingers en tenen, dankbaar voor het feit dat we dat ogen hebben om te zien en oren om te horen, voor de vreugde van kleuren en geluiden, voor het plezier van water drinken om onze dorst te lessen. We kunnen ons ook oefenen om dankbaarheid te ervaren voor alle giften die we mogelijk als vanzelfsprekend ervaren, zoals voor het warme bed waarin we slapen en het kopje thee dat we drinken... en tenslotte voor iedere adem die we

inademen en vervolgens weer uitademen... Er zijn werkelijk veel dingen om dankbaar voor te zijn.

Dankbaar voor moeilijke dingen waar we iets van kunnen leren

We kunnen ons ook dankbaar voelen voor alles dat we in ons leven hebben geleerd en voor de mensen, dingen en ervaringen die ons de gelegenheid geven om iets wezenlijks te leren. Dat betekent dat als we iets meemaken waar we in eerste instantie niet dankbaar voor zijn, we onszelf de vraag kunnen stellen waar deze gebeurtenis of situatie ons de gelegenheid voor biedt. Door niet alleen oppervlakkig naar zo'n situatie te kijken, maar ons realiseren dat het een gelegenheid kan zijn om op de een of andere manier iets te veranderen, opent dat de weg om ons ook dankbaar te voelen voor moeilijke dingen, omdat we daar iets van kunnen leren. Of in de woorden van Sobonfu Somé, een vrouw van het Dagara volk uit Burkina Faso in Afrika: "Laten we dank betuigen voor alles dat ons overkomt – special voor de moeilijke dingen, omdat dat boodschappers van wijsheid zijn. En dan kunnen we onze grip op oude dingen verslappen en ons leven veranderen."

Wanneer we ons realiseren dat wat we aan anderen geven we in feite ook aan onszelf geven omdat we een inherent onderdeel zijn van het grotere geheel, wordt uiteindelijk het oefenen van dankbaarheid een gift aan onszelf en aan alle anderen.

De oefening vraagt een commitment

Terwijl het oefenen in dankbaarheid een spirituele oefening is die op zich eenvoudig is, wijzen verschillende hedendaagse spirituele leraren er op, dat aanvankelijk het gevoel van dankbaarheid mogelijk niet zo moeiteloos zal komen als mopperen en klagen. Omdat ons ego iedere denkbare reden zal vinden om de oefening toch niet iedere dag te doen, vraagt deze oefening, zo stellen ze, om een krachtig commitment. "Het oefenen van dankbaarheid is als het afval uit je keuken halen en daarvoor in de plaats de prachtige bloemen uit je tuin binnenbrengen," schrijft Lisa Renee. Ze wijst er daarbij op dat het niet een kwestie is van wachten op het juiste moment, maar een kwestie van het gewoon doen. "Zelfs wanneer je uitgeput bent en nauwelijks energie kan verzamelen om over te schakelen naar een gevoel van dankbaarheid, wanneer je jezelf als het ware moet dwingen om daarmee te beginnen, zelfs dan heeft deze oefening in dankbaarheid grote magnetiserende kracht. Dus stop gedurende de dag af en toe en herinner je dan iets of iemand in je leven die je waardeert. Houdt dat gevoel vast en bedenk hoe dankbaar je je voelt voor het hebben van die ervaring in je leven." Net als bij het trainen van onze spieren, is er mogelijk in het begin heel wat weerstand, maar zo stellen ze, met volhouden en geduld zal het ervaren van dankbaarheid in de loop der tijd steeds krachtiger worden. Volgens Jen McCarty is het bewust richten van onze gedachten op dat waar we dankbaar voor zijn en dus een vastberaden commitment aan het oefenen van dankbaarheid als een bewuste keuze en een dagelijkse routine een van de krachtigste manieren om uit de matrix te geraken.

Wat blokkeert dankbaarheid?

De instructies lijken zo eenvoudig maar hoe komt het dat dankbaarheid in Samenlevingen-uit-Balans zoals onze Westerse cultuur niet de prioriteit heeft zoals in Samenlevingen-in-Balans. In andere woorden wat is het dat we mogelijk moeten overwinnen als individuen en als een samenleving om uiteindelijk een Cultuur van Dankbaarheid te worden?

Culturele overtuigingen

Allereerst zijn er mogelijk blokkades in de vorm van culturele overtuigingen gebaseerd op een materialistisch, reductionistisch wereldbeeld waardoor we gewend zijn om alles los van elkaar te zien. Bovendien is het op basis van de culturele overtuigingen in Samenlevingen-uit-Balans makkelijk om dat wat we nodig hebben, zowel het materiële als immateriële, te beschouwen als iets waar we vanzelfsprekend recht op hebben, terwijl het gevoel van dankbaarheid juist afhankelijk is van de erkenning dat we gunsten of giften hebben ontvangen zonder dat we daar iets voor gedaan hebben. In een materialistische samenleving waarin de culturele overtuiging bestaat dat we vanzelfsprekend recht hebben op alles wat we nodig hebben, en dat we recht hebben op wat we ontvangen, heeft dankbaarheid slechts een ondergeschikte plek. In zo'n culturele omgeving is het gebrek aan dankbaarheid besmettelijk en dat wordt van generatie op generatie doorgegeven. Als we het idee

hebben dat mensen (of de natuur) ons iets verschuldigd zijn, hebben we helemaal geen reden om ons dankbaar te voelen. Wetenschappelijk onderzoeker van dankbaarheid, Robert Emmons wijst er bovendien op dat een grote blokkade voor dankbaarheid een grote ingenomenheid met het zelf is. Dat betekent dat als we ons superieur voelen ten opzichte van de natuur, dat dat leidt tot het ontkennen van de giften van de natuur, met als gevolg veronachtzaming, onverantwoordelijkheid en misbruik. Hetzelfde geldt voor een gevoel van superioriteit ten opzichte van andere mensen, volken of landen.

Narcistische karaktertrekken

Als een extreem voorbeeld noemt Robert Emmons narcisten: mensen die een overdreven gevoel hebben iets te verdienen en er daarom rechteop te hebben in de zin van 'Het leven is mij iets verschuldigd', 'Mensen zijn mij iets verschuldigd', 'Ik verdien het'. "Narcisten verwerpen de banden die mensen verbinden in relaties van wederkerigheid," schrijft hij. "Ze verwachten speciale gunsten en voelen geen behoefte om iets terug te geven of om iets voor niets te geven." Daarom is het gevoel dankbaar te zijn niet mogelijk voor narcisten. "Zonder empathie zijn ze niet in staat om een altruïstische gift te waarderen, omdat ze zich niet kunnen identificeren met de mentale staat van de gever. (...) het is de weigering te erkennen dat men giften en/of gunsten heeft ontvangen die vrijelijk door anderen aan hun gegeven zijn." Hij voegt daar aan toe dat weliswaar slechts ongeveer 1% van de bevolking een narcist is, maar dat narcistische karaktertrekken in iedereen in verschillende mate voorkomen.

De sleutel tot dankbaarheid is een zekere nederigheid

Robert Emmons suggereert daarom - in lijn met de inzichten van de Culturen van Dankbaarheid - dat wat we kunnen doen, is ons opnieuw bewust worden van onze ware plek te midden van al het Leven, al het Leven te erkennen en al het Leven te beschouwen als een gift. De sleutel tot dankbaarheid is daarom een zekere nederigheid, die het mogelijk maakt om te zien dat de hele schepping en al het leven inclusief ons eigen leven een gift is. Dat opent de weg om ons bewust te worden van onze relatie tot al het andere leven en onze ware plek te midden van al het leven. In andere woorden, we kunnen er voor kiezen om onze (culturele) overtuigen en onze daarop gebaseerde houding ten opzichte van het Leven veranderen en om over te schakelen van een materialistisch wereldbeeld naar een holistisch wereld- en mensbeeld. Op die manier kunnen we weer oog krijgen voor de hulpbronnen die ons leven ondersteunen en kunnen we onze onderlinge afhankelijkheid erkennen. Want voor dankbaarheid is het nodig dat we zien hoe al het leven onderling verbonden is en dat we allemaal afwisselend gevers en ontvangers zijn. Bovendien leidt dat niet alleen naar een gevoel van dankbaarheid, maar ook naar een gevoel van verantwoordelijkheid. Dus wat is dankbaarheid? Dankbaarheid is de erkenning dat het leven ons niets schuldig is en dat alle goede dingen die we hebben, uiteindelijk giften zijn. Onze ogen zijn een gift en iedere ademhaling is een gift in de zin dat we er niets voor hebben gedaan om het te ontvangen. Nederigheid maakt die erkenning mogelijk. Ware giften worden vrij gegeven en vragen niet iets daarvoor terug.

Onverwerkte trauma's

Terwijl ikzelf zeer gemotiveerd met het oefenen van dankbaarheid was begonnen, stuitte ik op nog een andere blokkade en die had te maken met het niet altijd werkelijk kunnen *voelen* van dankbaarheid en dus naar de vraag Wat weerhoudt me van het werkelijk *voelen* van dankbaarheid? Dat bracht me bij opnieuw bij het thema trauma, waar de meeste mensen in Samenlevingen-uit-Balans in meer of mindere mate mee te maken hebben. Volgens sommige spirituele leraren is de 3D matrix mogelijk zelfs de meest uitdagende plek voor de ziel om te incarneren, omdat iedereen hier op Aarde in een of andere mate trauma ervaart. Een mooie synchroniciteit was, dat terwijl ik dit aan het schrijven was, de film *The Wisdom of Trauma* ([Trailer voor The Wisdom of Trauma film](#)) onder mijn aandacht kwam. Deze film over het werk van de Canadese dokter Gabor Maté, die zijn leven heeft gewijd aan het begrijpen van de verbinding tussen ziekten, verslaving, trauma en de samenleving, sluit hier prachtig bij aan. Ik heb de film zelf nog niet gezien, maar wel het [Interview met Dr. Gabor Maté](#) door de regisseurs van de film en ik vond dat interview al zeer de moeite waard.

De wijsheid van trauma

Net als de bekende traumadeskundige Peter Levine die ik in mijn boek *Samenlevingen in Balans* noem, stelt dokter Gabor Maté: "Trauma is niet wat er met je gebeurt. Trauma is wat er binnenin je gebeurt als een gevolg van wat er met je gebeurt." De wijsheid van trauma, zo legt hij in het interview uit is onder andere dat het ons uit contact brengt met onze gevoelens op het moment dat het voelen van de pijn of de angst van de traumatische gebeurtenis onverdraaglijk is. Daarom kunnen we deze reactie zien als een prachtig tijdelijk beschermingsmechanisme. Maar het brengt ons tegelijkertijd ook uit contact met wie we in essentie zijn. "Ieder mens heeft een waar, werkelijk authentiek zelf en het trauma is het verlies van contact daarmee en de healing is het herstellen van het contact daarmee," stelt hij. Dus een trauma als een beschermingsmechanisme vraagt vervolgens wel van ons om het te helen op het moment dat we daar aan toe zijn zodat we weer volledig in contact kunnen komen met ons gevoel en met ons ware zelf.

De twee schijnbaar tegengestelde aspecten van trauma

Gabor Maté legt uit dat zolang we het trauma niet (volledig) hebben geheeld, we te maken hebben met twee schijnbaar tegengestelde aspecten van het trauma: allereerst is de wond zeer gevoelig voor pijn, met als gevolg dat zolang het trauma niet is geheeld, iedere keer wanneer iemand die (psychische) plek lichtjes aanraakt, we ernstige pijn ervaren, omdat de oude pijn getriggerd wordt. Het andere aspect lijkt hiermee in tegenspraak, namelijk dat, zolang het trauma niet geheeld is, we in meer of mindere mate uit contact zijn met onze gevoelens in het algemeen. Dus vanwege een trauma zijn we zowel erg gevoelig en tegelijkertijd voelen we minder. Het bepaalt daarom ook of we in staat zijn om dankbaarheid werkelijk te *voelen*... Bovendien zo legt Gabor Maté uit, is het trauma zolang niet geheeld is, een onzichtbare kracht die ons leven vormgeeft. "Het bepaalt de manier waarop we leven, de manier waarop we liefhebben en de manier waarop we de wereld proberen te begrijpen." Dus onverwerkt trauma bepaalt ook mede onze overtuigingen en ons wereldbeeld.

Trauma is de verborgen wereldwijde pandemie

Ik ben erg blij dat na alle inspanningen van bijvoorbeeld Alice Miller die meer dan 10 boeken heeft geschreven over de grote gevolgen van jeugdtrauma's (haar bekendste boek is *Het drama van het begaafde kind* (1979/1981) en de Nederlandse psychologe Ingeborg Bosch, die daar met haar boek *De onschuldige gevangene* (2007) daar opnieuw de aandacht oprichtte, nu de arts Gabor Maté wereldwijd aandacht vraagt voor de grote gevolgen van jeugdtrauma's. Hij noemt trauma de verborgen wereldwijde pandemie en veel van wat hij zegt bevestigt wat ik in mijn boek *Samenlevingen in Balans* schrijf over het feit dat Samenlevingen-uit-Balans in feite getraumatiseerde samenlevingen zijn. Hij gebruikt hier zelfs de term 'Toxische Samenlevingen' voor. "Zo veel van wat we abnormaal noemen in deze cultuur zijn in feite normale reacties op een abnormale cultuur. De abnormaliteit bevindt zich niet in de pathologie van individuen, maar in de cultuur zelf die mensen tot lijden en disfunctioneren brengt," zegt hij. En, zo vraagt hij zich af, kunnen we eigenlijk wel mensen zijn te midden van een beschaving? "Want dat wat we beschaving noemen vraagt om de ontkenning van menselijke behoeften." Hij wijs er onder andere op dat scholen vol zitten met kinderen met leermoeilijkheden en psychische gezondheidsproblemen die gebaseerd zijn op trauma. "Maar de gemiddelde docent krijgt geen enkel onderricht over trauma." Bovendien wijst hij hierbij op een essentieel punt door te stellen dat "onze ontwikkeling is gebaseerd op een emotionele constructie en daarom zijn we eerst voelende wezens voordat we denkende wezens zijn. Maar één van de manieren waarop we trauma veroorzaken in onze samenleving is dat we het kind niet erkennen als een voelend wezen." Daarom zet hij zich er voor in dat we de waarheid gaan zien: "Oplossingen komen voort uit de mensen wanneer ze zichzelf confronteren met de waarheid, wanneer ze niet bang zijn voor de waarheid."

De visie van Gabor Maté voor wat wel

In lijn met wat ik in mijn boek *Samenlevingen in Balans* schrijf, zegt Gabor Maté: "Het is niet mogelijk om onze samenleving te helen als we niet eerst volledig het trauma erkennen dat we aan elkaar blijven doorgeven, dat we zelf hebben opgelopen en dat onze cultuur doordrengt." De oplossing hij daarom voor ogen heeft is toewerken naar wat hij noemt een 'Trauma-geïnformeerde Samenleving', waarmee hij verwijst naar een samenleving die gebaseerd is op inzicht in trauma en waarin ouders,

docenten, artsen, beleidsmakers en juridisch personeel zich niet bezig houden met gedragscorrectie, het stellen van diagnoses, het onderdrukken van symptomen en oordelen, maar in plaats daarvan ernaar streven om de oorzaken van de verwonde menselijke ziel te begrijpen waaruit problematisch gedrag en ziekten voortkomen. “We hebben medische zorg met kennis van trauma nodig en onderwijs met kennis van trauma. Als we een samenleving gebaseerd op inzicht in trauma hadden, zouden we een samenleving hebben die veel meelevender zou zijn. Als we ons binnen de samenleving bewust zouden worden van trauma, zou dat feit alleen al de samenleving transformeren.” En in zo’n samenleving zou er natuurlijk ook veel meer plaats zijn voor dankbaarheid.

Hoe ziet een Trauma-geïnformeerde Samenleving er uit?

Tijdens het interview geeft Gabor Maté kort aan wat we ons zouden moeten voorstellen bij wat hij een Trauma-geïnformeerde Samenleving noemt en tot mijn vreugde beschrijft hij daarbij verschillende zaken die prachtig aansluiten bij de wijsheid van de wisdomkeepers van Samenlevingen-in-Balans. Allereerst stelt hij namelijk dat het al voor de geboorte begint. In een Trauma-geïnformeerde Samenleving zou namelijk de eerste zwangerschapsconsultatie niet slechts over bloedtesten, voeding, bloeddruk en echo’s gaan, maar vooral ook over: Hoe gaat het met je? Met hoeveel stress heb je te maken? Welke steun heb je? Wat voor ondersteuning heb je nodig? “Want we weten dat stress van vrouwen gedurende zwangerschap een grote invloed heeft op de ontwikkeling van de hersenen van het kind en het vermogen van het kind om tijdens zijn of haar leven met stress om te gaan. (...) Met andere woorden, ze zouden zwangerschap beschouwen als een heilige tijd (...) heilig vanuit het perspectief van de behoeften van de ontwikkeling van het kind en de moeder.” Daarmee verwoord Gabor Maté precies de reden waarom Samenlevingen-in-Balans traditioneel matrilineaire samenlevingen en dus matrilokaal waren (omdat wanneer vrouwen bij hun huwelijk in hun vertrouwde omgeving blijven wonen, dichtbij hun zussen, moeder en grootmoeder de jonge (aanstaande) moeder en daarmee het ongeboren en jonge kind het beste beschermd kan worden tegen eventuele stress. In patrilineaire samenlevingen daarentegen, waarin traditioneel jonge vrouwen na hun huwelijk bij de echtgenoot gingen wonen, en dus bij een relatief onbekende familie en een onbekende plek, is de kans op het ervaren van stress door de jonge vrouw tijdens zwangerschap en de eerste paar jaar van het kind veel groter).

Het verdere opgroeien van het kind

Vervolgens schetst Gabor Maté het belang van geboortepraktijken die gebaseerd zijn op de natuur en rede en niet op angst, omdat die natuurlijke processen nodig zijn voor het vormen van de band tussen moeder en kind. “We zouden er voor zorgen dat jonge gezinnen de ondersteuning van de gemeenschap krijgen die ze nodig hebben om kwaliteitstijd met hun kinderen te hebben, zodat in ieder geval de moeder en de baby lang genoeg bij elkaar kunnen blijven.” Dan, zo vervolgt hij, zou op de kleuterschool de nadruk liggen op kwaliteitsrelaties van een aantal volwassenen met de kinderen. Op een vergelijkbare manier zouden alle scholen en universiteiten in ‘Trauma-geïnformeerde samenlevingen’ gebaseerd zijn op inzicht in trauma (en dus zo, dat het oplopen van trauma zo veel mogelijk voorkomen kan worden); ook het medische systeem zou gebaseerd zijn op inzicht in trauma, een juridisch systeem gebaseerd op inzicht in trauma etc. Dus “zo wordt het duidelijk hoe anders de samenleving zou zijn, hoeveel meer compassie er zou zijn, hoeveel meer verbinding en begrip er zou zijn als we allemaal zouden begrijpen wat trauma eigenlijk is.” Over dit alles is Gabor Maté ook een boek aan het schrijven, dat de titel *The Myth of Normal: Illness and Health in a Toxic Culture* zal hebben en dat aan het einde van 2021 of het begin van 2022 wordt verwacht. (de film ‘The Wisdom of Trauma’ zal te zien zijn van 4 tot 10 oktober en op [the wisdom of trauma website](#) kan je aangeven op de hoogte gehouden te willen worden).

Dankbaar

Kortom, door (nog meer lagen van) oude trauma’s te helen, kunnen we ook deze blokkade om dankbaarheid op een diep niveau werkelijk te voelen steeds verder opruimen. Ik voel me dankbaar voor alle mensen wiens werk me heeft geholpen om dit artikel te schrijven. Hopend dat het bijdraagt, kijk vooral voor je zelf of iets van dit alles resoneert met je eigen innerlijke waarheid en zo niets, leg het dan gewoon naast je neer.

Literatuur:

- = *A Basic Call to Consciousness*, The Haudenosaunee Address to the Western World, 1977
- Andrew Harvey, *Andrew Harvey on the Essential Shifts*, transcript IONS interview (2006) at http://www.shiftinaction.com/share/transcripts/andrew_harvey/essential_shifts
- = Chief Oren Lyons, 'Listening to Natural Law' in *Original Instructions, Indigenous Teachings for a Sustainable Future*, edited by Melissa K. Nelson (2008), p. 22-26
- = Gabor Maté in Trailer voor 'The Wisdom of Trauma' film, <https://thewisdomoftrauma.com/> ; op <https://thewisdomoftrauma.com/>
- = Gabor Maté in *Wisdom of Trauma – Trauma Talk Series – Day 1 – Kick Off Introduction*, Interview met Gabor Maté, at <https://www.youtube.com/watch?v=QXC8dQAM0kA&t=248s>
- = Jen McCarty, *Twin Flames & the Event* (2021)
- = John Mohawk, 'The Art of Triving in Place' in *Original Instructions, Indigenous Teachings for a Sustainable Future*, edited by Melissa K. Nelson (2008), p. 126-136
- = Lisa Renee, op <https://ascensionglossary.com/index.php/Gratitude>
- = Robert A. Emmons, 'Pay it Forward' in *The Compassionate Instinct: the Science of Human Goodness* (2010) p. 77-85
- = Robert Emmons, What Gets in the Way of Gratitude? 12 november 2013, at https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_stops_gratitude
- = Robin Wall Kimmerer, *Braiding Sweetgrass, Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teachings of Plants* (2014).
- = Sobonfu Somé, *Falling Out Of Grace, Meditations on Loss, Healing and Wisdom* (2003)
- = *The Science of Gratitude*, een white paper schreven door de Greater Good Science Center aan de Universiteit van Berkeley (2018)

Door Marja de Vries

Auteur van

- = *De Hele Olifant in Beeld, inzicht in het bestaan en de werking van Universele Wetten en de Gulden Snede* (2007)
- = *Samenlevingen in Balans, naar een toekomst in harmonie met de universele wetten* (2014)

Email: marja@marjadevries.nl

Website: www.marjadevries.nl