

Grassprietjes

Het was net herfst. De blaadjes aan de bomen kleurden prachtig en de natuur was op z'n mooist. Mijn hoofd zat vol en in een poging haar leeg te maken, reed ik met mijn kinderen naar het bos. Ik las in een artikel dat je in het bos kon ontladen omdat je daar contact maakt met de natuur.

Vol goede moed liep ik met de kinderen van het pad af, het bos in. Zij renden al gauw alle kanten op en vulden hun zakken met kastanjes, blaadjes en takken. Even was ik alleen. Ik keek om me heen en zag daar een prachtige dikke boom. In datzelfde artikel stond dat bomen energie uitstralen en je kunnen ontladen. Nogmaals keek ik om me heen en stapte op de boom af. Ik ging er met mijn rug tegenaan staan. Doodse stilte...ik schudde mijn lijf een beetje, in de hoop iets los te krijgen. Maar weer niets.

Misschien moest ik mijn armen er omheen doen. Het stukje had het namelijk over bomen knuffelen. Ik controleerde of niemand me zag, draaide me om en omarmde de boom. Enkele minuten gingen voorbij. Er gebeurde helemaal niks. Geen trilling, geen warmte, geen ontlading. Ik begreep het niet, ik deed iets verkeerd. Of de boom moest me gewoon niet, dat kan ook. Die dacht waarschijnlijk: 'De pot op! Kom jij hier even je negatieve energie op mij afstralen.'

Ik was enorm teleurgesteld. Ik ben jaloers op de mensen die om zes uur 's ochtends een wandeling maken en volledig opgeladen de dag beginnen. Ze turen urenlang naar een grassprietje en praten met voorbijgangers over datzelfde prachtige sprietje. Voor mij is dat sprietje gewoon een sprietje. En daar baal ik van. Ik wil ook genieten van de natuur en onderdeel worden van dat geheel. Op gelijke voet staan met de eik, de beuk en het hert. Gewoon helemaal onthecht van alles wat *moet* in deze wereld en genieten van wat *kan* in deze wereld.

Onlangs werd ik uitgenodigd voor een transitielunch. Ik had geen idee wat me te wachten stond. Voor ik het wist, zat ik aan tafel met twintig vreemden die allemaal vertelden over hun passie. Uitvoerig praatten ze over dat 'grasspriet' gevoel. Misschien kon dit gezelschap me wel vertellen hoe ik ook aan dat oer-gevoel kwam. Maar helaas. Inmiddels weet ik wat ik fout deed in het bos. Ik had gewoon met mijn kinderen kastanjes, blaadjes en takken moeten rapen. Want zij hadden een heerlijke dag in het bos en waren volledig opgeladen.

Halima Özen

Stilte – een tegengeluid

Eens - het is bijna niet in te denken – riep lawaai trots op. Het geluid van stoommachines, de eerste vliegtuigmotoren, de kletterende wielen over de straatstenen van de eerste rijtuigen, was een teken van vooruitgang. Maar die trots duurde niet lang. 'Herrie maakt onze gedachten kapot', zei Schopenhauer in 1850.

Yvonne Brink

De behoefte aan stilte reist al de hele mensheid mee. De meeste religies ruimen er een grote plaats voor in. Stilte zou een mystieke ervaring kunnen brengen, innerlijke rust, ze doet je raken aan het ongrijpbare, het

van stilte opzocht: in geluidloze cabines, in de woestijn en veertig dagen op een welhaast onbewoond eiland. 'Door de stilte werd ik wakker', zegt ze. Wat de woestijnvaders aan God toeschreven, leerde zij zien als een direct gevolg van de stilte: geluidshalucinaties, intense verbondenheid met het universum, gelukzaligheid. De drang naar stilte vertaalt zich inmiddels in Nederland in een

Het zijn de westerlingen, die van boeddhisme een meditatiefilosofie hebben gemaakt

godelijke. Woestijnvaders zochten ernaar, de boeddha leefde het, Quakers, kloosterlingen. Maar stilte is niet alleen een spiritueel thema. De wetenschap wijst erop dat lawaai over twintig jaar milieuprobleem nummer één zal zijn. Onze ogen kunnen we sluiten zodra we iets naars zien. De oren zijn hulpeloos, gedwongen elk geluidje op te vangen; 65 decibel kunnen we verdragen, daarna stijgt de stress. De meeste steden overschrijden dit geluidsniveau al en exploreren met noviteiten als *white noise* en *soundmasking*, bedoeld om herrie te maskeren.

Boeddhisme 'light'

'Er drukte altijd iets zwaars op me, toen ik in Londen woonde. Pas toen ik er weg was, wist ik dat het het lawaai was', zegt auteur Sara Maitland die zes maanden lang allerlei vormen

vaak helemaal niet terug te vinden bij Aziatische boeddhisten. Het zijn de westerlingen, die van boeddhisme een meditatiefilosofie hebben gemaakt. Boeddhisme *light* wordt het wel genoemd: een aan de westerse levensstijl aangepaste vorm van spiritualiteit gekenmerkt door meditatie als ingang tot stressvermindering, verandering van de eigen *mindset* en een nadruk op de individuele ervaring als toetssteen voor wat waar is.

Smartphone

Tegengeluiden zijn er ook. Filosoof Thijs Lijster plaatst in zijn boek *De grote vlucht inwaarts* kanttekeningen bij het door de markteconomie ingekapselde zelfverwerkelijgingsstreven. Door de nadruk op het innerlijk en het individuele, betoogt hij, is de moderne mens onmondig geworden om collectief de grote wereldproblemen te analyseren en aan te pakken. De titel van zijn boek is inderdaad een variatie op Mao Zedongs 'Grote Sprong Voorwaarts', een van die historische gebeurtenissen waarna, aldus Lijster, het idee van de maakbare geschiedenis en utopische wereldbeelden in de ban werden gedaan. Die verinnerlijking wordt gevoed door de grote, geglobaliseerde wereld waarin alles met elkaar samenhangt maar waarop de mens geen controle heeft. 'Je kunt met je smartphone een petitie ondertekenen tegen de sloop van het regenwoud; tegelijkertijd is diezelfde telefoon geproduceerd via uitbuiting van mensen en natuur.' De mens voelt zich daardoor ingekapseld in een systeem waaraan niet te ontsnappen valt. 'We kunnen ons gemakkelijker het einde van de wereld voorstellen dan het einde van het kapitalisme. Toch geven we ons leven een dikke acht; dat is een paradox. Blijkbaar is er een enorm gat tussen hoe je je eigen leven ervaart en de buitenwereld. Of zoals de hoofdperson in *De Avonden* zegt: het gaat slecht maar verder gaat het goed.'



Klimaatcrisis

Die nieuwe spiritualiteit laat de kapitalistische motor goed draaien. In de moderne tijd is er geen scheiding meer tussen werk en privé. Het werk wat je doet, moet samenvallen met de eigen unieke persoonlijke ontwikkeling en passies. De mens staat altijd 'aan'. Zo bieden werkgevers personeel dat tegen een burn-out aanzit een cursus mindfulness, en de Chief Happiness Officer is in opkomst. Lijster: 'Want een gelukkige werknemer presteert beter, heeft een hogere productiviteit. Dat betekent dus een totale assimilatie van de mens door het productiesysteem.' Die systeemgerichte analyse is op de achtergrond geraakt, geeft Lijster aan. 'De wereldproblemen worden groter, maar onze gedachten kleiner. Natuurlijk is het fijn als je werkgever je zo'n cursus aanbiedt. Maar is het niet beter om te kijken naar hoe het systeem burn-out in de hand werkt? Of neem de klimaatcrisis: we eten een dag minder vlees en staan korter onder de douche, maar dat is niet de weg. Filosoof Adorno zei: 'es gibt kein richtiges Leben im Falschen', er

is geen goed leven mogelijk in een verkeerde omgeving.' Maar wat dan wel? Lijster wil de noodzaak onderstrepen dat we weer gaan geloven dat we het systeem kunnen veranderen, dat we de geschiedenis kunnen beïnvloeden. 'De notie dat een betere wereld begint bij jezelf is ook een risicovolle notie. Het komt ook aan op collectief handelen en collectieve actie. We moeten terug naar het publieke debat en ook een meer ideologisch debat. Het debat in de politiek is te veel pragmatisch gericht.'

Doorgedraaide machine

'Sterke verhalen' kunnen daarbij helpen, een term die Lijster ontleent aan medefilosof René Boomkens. 'Sterke verhalen over de samenleving, de wereld, de geschiedenis, die je uitdagen om de wereld op een totaal andere manier te bekijken. Die ons opnieuw doen nadenken over wat we waardevol vinden in het leven. De doorgedraaide efficiency machine staat haaks op wat we een humane samenleving vinden.'

Silence.
Foto: Thomas Leuthard, Flickr.com creative commons.