

Alles geeft licht

Julia Baird

Alles geeft licht

Over verwondering, natuur, de innerlijke gloed
van onszelf én die van de wereld om ons heen

Vertaald door Catalien van Paassen

Ambo|Anthos
Amsterdam

This project has been assisted by the Australian Government through the Australia Council for the Arts, its arts funding and advisory body.



ISBN 978 90 263 5853 1

© 2020 Julia Baird

© 2022 Nederlandse vertaling Ambo|Anthos *uitgevers*,

Amsterdam en Catalien van Paassen

Oorspronkelijke titel *Phosphorescence*

Oorspronkelijke uitgever Harper Collins ANZ

Omslagontwerp Marry van Baar,

gebaseerd op een ontwerp van Hazel Lam

Omslagillustratie © Yellena James

Foto auteur © Alex Ellinghausen

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

*Voor mijn stralende kinderen,
Poppy en Sam,*

*voor mijn moeder, Judy,
de lamp die ons gezin heeft verlicht,*

*en voor Jock,
die zelf al licht in de duisternis is.*

Fosforescentie. Dat is nog eens een woord waar je je
hoed voor afneemt. Het vinden van die fosforescentie,
dat innerlijke licht – dat is het genie achter poëzie.

Emily Dickinson¹

Inhoud

INLEIDING

Een lichtje vanbinnen 11

I Ontzag, verwondering en stilte

In het gezelschap van het mysterie: over bostherapie 23

1 Lessen van een zeekat 29

2 'Buiten een betere show' 44

3 Het overzichtseffect 56

4 Het natuurtekortsyndroom: over biofilie 63

5 Waarom we stilte nodig hebben 84

II We zijn allemaal wiebelig

Waarom we onze haperende verhalen moeten vertellen 97

6 De zolder van een activist 103

7 Respecteer het tijdelijke 121

8 Accepteer imperfectie 128

- 9 Laat je gaan 142
10 Brief aan een jonge vrouw 149

III Elkaar thuisbrengen

De kunst van de vriendschap: 'Ik ben er voor je.' 157

- 11 Freudenfreude: de vreugde delen 163
12 Ze verwoestte haar gouden lokken 173
13 Een heldere vlam: Candy Royalle 190

IV Onoverwinnelijke zomer

Regarde: kijk en geniet 199

- 14 Overwegingen voor mijn zoon: de kunst van
het genieten 205
15 Ert, of een gevoel van doelgerichtheid 217
16 Groeien bij het licht van de maan 227
17 Lessen over hoop vanuit Hilton Hanoi 236
18 Het belagen van het onzegbare 245
19 Laat de twijfel toe 262

CODA

Zwevend in het bardo 271

Dankwoord 285

Noten 289

Verantwoording 311

Een lichtje vanbinnen

Maar weinig is zo enerverend als een treffen met een onaardse gloed in het wild, in de natuur. Gloeiwormen. Spookzwammetjes. Vuurvliegjes. Lantaarnvissen. Vampierzeekatten. Neonblauwe golven. De bodem en het bladerdak van onze bossen, de diepten en krochten van onze oceanen zitten vol lichtgevende wezentjes, schepsels die van binnenuit worden verlicht. En ze betoveren ons al eeuwenlang, als de gloeiende vaandeldragers van verwondering, gezanten van ontzag.

Het blijkt dat ook wij gloeien in het duister, zwakjes, zelfs overdag. Alle levende wezens schijnen het te doen. Bij een onderzoek uit 2009 werden vijf gezonde, jonge Japanse mannen met blote bast in donkere, verzegelde kamers geplaatst waarin geen licht doordrong. Ze zaten daar telkens om de drie uur twintig minuten, drie dagen lang. Een zeer gevoelig beeldsysteem registreerde dat ze allemaal gloeiden, vooral in hun gezicht, met afwisselende sterkte door de dag heen. Het is maar een kleinschalig onderzoek en het is voor zover ik weet niet herhaald, maar het is een heerlijke gedachte.

De auteurs van het onderzoek, Masaki Kobayashi, Daisuke Kikuchi en Hitoshi Okamura, concludeerden dat we allemaal ‘direct en ritmisch’ licht uitstralen: ‘Het menselijk lichaam geeft een zwak schijnsel af. De sterkte daarvan is duizend keer lager dan de gevoeligheid van ons blote oog.’¹

Misschien zijn we allemaal van sterrenstof gemaakt.

Een paar jaar geleden had ik zo’n groot liefdesverdriet dat ik maandenlang geen eetlust had en nauwelijks sliep. Ik was broodmager, kapot en beroofd van zelfvertrouwen. In tranen belde ik mijn therapeut en zei: ‘Ik weet gewoon niet hoe ik hierdoorheen moet komen.’ Hij vertelde me dat hij ooit als jongeman precies hetzelfde zei tegen zijn wijze mentor. Die man, een Argentijn, gaf hem daarop een pets en zei: ‘Nu komt het aan op alles wat je ooit in je leven hebt gekregen; daar put je uit. Je ouders, je vrienden, je werk, je boeken, alles wat je ooit is verteld, alles wat je ooit hebt geleerd; nu moet je dat gebruiken.’ En hij had gelijk. Wat heeft alles wat je ooit leerde voor zin als je het niet kunt benutten wanneer je ligt te spartelen in een depressie? Zijn al die lessen en liefdes niet verzameld in een reservoir waaruit je kunt putten?

Sindsdien heb ik verscheidene keren op de rand van de dood gestaan en nu vraag ik me vaak af waarom ik me door dat oude hartzeer tot zo’n diepe wanhoop liet drijven. Ik heb zware operaties ondergaan – drie ingrijpende – en de laatste duurde ruim vijftien uur. Ik ervoer daarbij een soort helderheid en intensiteit van emoties die nieuw voor me waren: angst, onrust, kalmte, eenzaamheid, doodsangst, liefde en een buitenaardse concentratie. In de maalstroom van kan-

ker worden alle andere geluiden gesmoord en hoor je alleen nog het kloppen van je hart, je eigen ademhaling, de onzekerheid van je voetstappen. Je kunt omringd zijn door een zee aan familie en vrienden en de innigste liefde, maar je loopt alleen door die medische dalen van duisternis.

Ik heb gesnakt naar een einde van helse pijn waar geen medicijn tegenop kon, ben achtervolgd door nachtmerries die veroorzaakt werden door pijnstillers, heb maanden in ziekenhuiszalen vertoefd en heb op mijn rug gelegen in een operatieschort terwijl er hete, giftige chemische stoffen van de chemotherapie in een lange, open wond werden gegoten en daarna rond werden gespoeld. Ik dwong mijn lichaam weer te werken nadat dit gif mijn binnenste had verlamd, strompelde moeizaam voort en hobbelde door de gangen met een infuus achter me aan, terwijl ik angstvallig probeerde mijn schort dicht te houden.

Ik weet natuurlijk dat ik niet de enige ben die zo'n soort trauma heeft meegemaakt. We begrijpen elkaar onmiddellijk, wij die over de paden van een ernstige ziekte hebben gestrompeld, maar we voelen ook meer mee met andere soorten lijden, met de miljoenen van ons met een gebroken hart, een geteisterd lichaam, verschroeide hersenen. We voelen sneller mee wanneer het leven zich als een wurgslang rond onze luchtpijp windt en onze adem afknijpt, wanneer het als een duistere boeman onze vreugde, onze levenslust en onze hoop steelt als we slapen. En soms is het net een brede, zwarte, bedompte grot zonder duidelijke uitgang.

Wat me deze laatste paar jaar fascineerde en op de been hield, was het besef dat we ons eigen innerlijke, levende licht-

je kunnen vinden, voeden en behouden. Een lichtje om het duister af te weren. Dit gaat niet over een heldere vlam; dit gaat over het afgeven van een meer eenvoudige fosforescentie: een schijnsel afgeven bij temperaturen onder stralingsniveau, licht opslaan voor later gebruik, stilletjes schijnen zonder ontbranding. Blijven leven, overeind blijven, zelfs wanneer de twijfel toeslaat.

De Amerikaanse auteur en mariene biologe Rachel Carson ontdekte het fenomeen van levend licht toen ze op een nacht langs de Atlantische kust waadde en met een zaklamp in het donkere water scheen. In augustus 1956 schreef ze aan haar dierbare vriendin Dorothy Freeman:

De oceaan had de hele dag gekolkt en gebulderd, dus het was daar rond middernacht heel spannend – al mijn rotsen gekroond met schuim. [...] Om al die wildheid ten volle te ervaren, deden we onze zaklantaarns uit – en toen werd het pas echt spannend. De branding was vol diamanten en smaragden en wierp ze met tientallen tegelijk op het natte zand. Dorothy, lieverd, het was weer net zoals de nacht dat wij daar waren, maar alles was intenser; een wildere begeleiding van lawaai en beweging, en veel meer fosforescentie. De individuele vonken waren zo groot – we zagen ze gloeien in het zand en soms ook heen en weer glijden, gevangen in het af-en-aan-spel van het water. En een paar keer kon ik er een met schelpen en kiezels in mijn hand opscheppen en dacht ik dat hij vast groot genoeg zou zijn om te zien – maar het mocht niet zo zijn.²

Wat die nacht ook verbazingwekkend was voor Carson was dat ze een vuurvliegje boven het water zag zweven, zijn weer- spiegeling ‘als een klein koplampje’, en ze bedacht dat hij de vonken in het water moest aanzien voor andere vuurvliegjes. Ze redde hem van de verdrinkingsdood in de ijskoude zee en zette hem in een emmer zodat zijn vleugeltjes konden drogen. De vrouw, wier latere werk *Dode lente* het startsein was voor de moderne milieubeweging, schreef: ‘Het was zo’n ervaring die een raar en moeilijk te beschrijven gevoel geeft, met zoveel bijbetekenissen achter de feiten zelf [...] Stel je voor dat je daar wetenschappelijk over schrijft!’³ Ja, stel je voor.

De taal waarmee wetenschappers dit buitenaardse verschijnsel beschrijven is door de eeuwen heen veranderd doordat hun begrip ervan groter werd. Licht dat wordt afgegeven door natuurlijke stoffen of organismen (meestal het uitstralen van zonlicht dat gedurende lange tijd geabsorbeerd is) staat sinds de jaren 1770 bekend als ‘fosforescentie’. In de vroege twintigste eeuw werd de term ‘bioluminescentie’ gemunt om specifiek het biochemische licht te beschrijven dat wordt afgegeven door levende wezens, vaak fytoplankton (dat er overdag uit kan zien als ‘rode golven’ van algen) dat wordt omgewoeld door beweging in water. Sommige wetenschappers – zoals Carson – gebruikten die woorden nog steeds door elkaar.

Voor de wetenschap het fenomeen fosforescentie in zijn verschillende vormen verklaarde, was het iets uit mythen en legenden. Aristoteles verwonderde zich over vochtig hout dat gloeide in het donker. De Japanners zagen vuurvliegjes als de zielen van doden in het algemeen of van in de strijd ge-

sneuvelde samoerai in het bijzonder. Zeelieden op schepen die door lichtgevende wolken voeren, dachten dat de golven in brand stonden; ze spraken over ‘brandende zeeën’, ‘melkachtige oceanen’ of ‘smeulende kooltjes’ op het water. Aristoteles repte van ‘uitademingen van vuur uit de zee’. In 1637 zag de Franse filosoof René Descartes zeewater ‘vonken genereren die sterk leken op de vonken die je krijgt als je vuurstenen tegen elkaar slaat’. In 1688 stelde de Franse jezuïtische missionaris Père Tachard dat de vonken het gevolg waren van de zon die de hele dag de zee impregneerde met ‘oneindig veel vurige en lichtgevende geesten’ en dat die geesten zich na zonsondergang verenigden ‘om in een woeste toestand heen te gaan’. Sommige waarnemers die lichtsporen zagen ontspruiten aan scheepsrompen in de Indische Oceaan, noemden die ‘de Wielen van Poseidon’.⁴

Voor mij zijn deze lichtjes vandaag de dag de perfecte metafoer voor flitsen van leven te midden van duisternis, van vreugde in moeilijke tijden. Maar in het verleden waren ze pure magie. Charles Darwin was diep onder de indruk toen hij in 1845 door de Río de la Plata in de zuidelijke Atlantische Oceaan voer en ‘een zee [zag] die een wonderlijk en buitengewoon prachtig spektakel bood [...] Het schip stuwde voor zijn boeg twee wolken van vloeibare fosforescentie voort en in zijn kielzog werd het gevolgd door een melkachtige sleep. Zo ver als het oog reikte droegen de golven lichte koppen en de hemel boven de horizon was door de weerspiegelde gloed van de furieuze vlammen niet zo aardedonker als de rest van het hemelgewelf’.⁵

Niemand probeerde deze mysterieuze verschijnselen seri-

eus te begrijpen tot na de Eerste Wereldoorlog. Tijdens die strijd leverden minuscule natuurlijke lichtjes in de zee onbedoeld een bijdrage aan de oorlogsinspanning door onderzeeërs te verlichten. In november 1918 ontwaarden Britse marineofficieren op een schip voor de Spaanse kust een grote gedaante onder zich die gloeide en omlijnd werd door ‘zeevuur’, en ze vielen aan. Dat was de laatste Duitse U-boot die tijdens de oorlog werd vernietigd

Tijdens de Tweede Wereldoorlog bedachten de Japanners een slimme manier om kaarten te verlichten met een lichtje dat zo zwak was dat het hen niet aan de vijand zou verraden. Hun leger verzamelde hele bergen van een schaaldier, *umiho-taru* of mosselkreeftjes – ook bekend als zeevuurvliegjes –, uit de zee rondom hun land en verdeelde die over hun gevechts-eenheden. De soldaten hoefden dit gedroogde plankton vervolgens alleen maar in hun hand te houden, te bevochtigen en fijn te knijpen om licht te maken. Wetenschapper Osamu Shimomura zei: ‘Het was een gemakkelijke, eenvoudige bron van licht. Je hoefde er alleen maar water bij te doen. Heel handig. Je hebt geen batterijen nodig.’⁶ Ruim vijftig jaar later wist Shimomura – die in 2008 een Nobelprijs won voor zijn werk over groen fluorescerend eiwit in kwallen – voor een collega in een verduisterde kamer hetzelfde effect te bereiken door zijn vuist te ballen en weer te openen om een koel blauw licht te laten zien.

Zowel Amerika als Rusland maakte tegen deze tijd serieus werk van het onderzoek naar lichtgevende schepsels. In de jaren zestig publiceerde het Amerikaanse Naval Oceanographic Office een invloedrijk onderzoek, gebaseerd op

scheepsannalen en dagboeken waarin zeelieden worstelden met de beschrijving van wat ze zagen. Je hoort de verbijstering en verwondering in hun woorden, het koortsachtig zoeken naar taal waarmee ze de taferelen adequaat kunnen beschrijven.⁷ Ze noemden de lichtjes ‘een massa kokend turkooizen schuim’, ‘een lichtgevende slang’, een ‘lasbrander’, ‘de lichtgevende wijzer van een polshorloge’, ‘brandend magnesium’. Een getuige zei ’s nachts aan dek te kunnen lezen dankzij het stralend witte licht van de zee, ‘als van gesmolten ijzer’.

Verhalen over dit soort waarnemingen gingen al net zo lang de wereld rond als schepen dat deden: ‘vonkachtige vertoningen’ in de Golf van Maine in de zomer; ‘groen vuur’ zo sterk dat het een patrijspoort van een schip in Chesapeake Bay binnenviel en ‘van het plafond in een passagiershut weerkaatste’; ‘een rode vloed’ voor de kust van Florida en Texas die ’s nachts licht gaf; gloeiende wateren rond de Canarische Eilanden; een zee als ‘een met sterren bezaaide hemel’ in het westelijke Middellandse Zeebekken; ‘lichtflitsen’ op de Orkneyeilanden; gloeiende ballen in de Theems; groene roeikolken in de Ierse Zee. In False Bay, bij Kaapstad, Zuid-Afrika, werd iets wat overdag op ‘vettig schuim’ leek, ’s nachts een meer van ‘gesmolten goud’. Toen een tsunami bij Sanriku, op het eiland Honshu in Japan, zich ’s nachts terugtrok, ‘was de blootgelegde bodem sterk lichtgevend met een blauwig wit licht dat zo sterk was dat andere objecten zichtbaar waren als bij daglicht’.

In de afgelopen decennia zijn talloze pogingen gedaan om bioluminescentie te meten en te benutten. De Amerikaanse marine doet er nog steeds onderzoek naar en is naar verluidt

bezig met de ontwikkeling van oorlogstuig in de vorm van een robot die bioluminescentie kan opsporen en volgen. Toch hebben al die studies naar de voorspelbaarheid en het mogelijk nut ervan nooit tot de gewenste grootschalige inzet van licht geleid; de natuur blijkt wat dit betreft moeilijk naar onze hand te zetten. In de Romeinse tijd beweerde de filosoof Plinius de Oude dat je een wandelstok in een toorts kon veranderen door het uiteinde in te smeren met kwalpenpasta, maar dit lijkt geen weerklank te hebben gevonden. Het vernuft waarmee inheemse Indonesiërs lichtgevende paddenstoelen als lichtjes in het bos zetten, lijkt ook niet te zijn nagevolgd.⁸ Pogingen van mijnwerkers om grotten te verlichten met flessen vol vuurvliegjes of fosforescerende gedroogde vissenvelletjes waren ook niet succesvol.⁹

Toch proberen onderzoekers nog steeds uit te knobbelen hoe ze lichtproducerende organismen – of het nu om vuurvliegjes, zwammen of bacteriën gaat – kunnen benutten voor verlichting op straat, ter versiering of in huis. De hoop bestaat dat bacteriën zoals een genetisch gemanipuleerde vorm van de darmbacterie *E. coli* ooit genoeg licht produceren om elektriciteit te kunnen vervangen in een ‘bio-peertje’.¹⁰ Sommige onderzoekers hebben nog grotere plannen. In de biomedische wetenschap is levend licht enorm belangrijk: ze plukken verscheidene genen uit kwalpen, koralen en vuurvliegjes en gebruiken die om kanker- en zenuwcellen te laten oplichten, medicijnen te testen en biochemische reacties te observeren.

Maar het is prettig om te weten dat de mens die natuurlijke wonderen niet compleet kan plunderen of exploiteren, vooral niet als het doel vernietiging is. Waarnemingen van levend

licht zijn nog steeds schaars, magisch en vaak onvoorspelbaar. En daarom zijn mensen soms jarenlang bezig het na te jagen, waar te nemen en vast te leggen. De afgelopen tijd ben ik een van hen geworden.

Zo nu en dan kom je zowaar iemand tegen die gloeit: iemand die de vleesgeworden goedheid is en moeiteloos een soort vreugde uitstraalt of zo tuk is op nieuwe ervaringen, zo nieuwsgierig en bevlogen en gefascineerd is door de wereld buiten zijn hoofd, dat hij bruist van leven, of licht. Zulke mensen zijn tegelijkertijd geruststellend en magnetisch.

De punkmuzikant Henry Rollins vertelde me trots dat hij ‘vermoeid, maar nooit afgemat’ raakt. Als je met hem praat is het alsof je een vork in een stopcontact steekt; na afloop ben je besmet met zijn honger om meer te doen, te weten en te zijn, om zeeën te overspannen en zwakte te overwinnen en te vechten voor de rechten van mensen die niet voor zichzelf op kunnen komen, of daar niet toe gedwongen zouden mogen worden.

Vermoeid, maar niet afgemat. Toch is het moeilijk om die gloed vast te houden. En het leven lijkt die heel vaak uit te blazen. Waar vinden we dan blaasbalgen om lucht in brand te blazen en vlammen aan te wakkeren? Wat kunnen we doen om ons innerlijk licht te voeden en het net zo angstvallig te bewaken als een olympiër zijn brandende toorts bewaakt? De afgelopen jaren hebben beoefenaars van de nog prille wetenschap van het geluk onze cellen bekeken, de bloedstroom naar ons hart en onze hersenen gepeild, en de variabelen in onze dagelijkse stemmingen gemeten om uit te vinden wat

ons tevredenheid, welzijn en vreugde brengt. En nu hebben we een paar vaste kernwaarden. Altruïsme maakt ons gelukkig, evenals apparaten uitschakelen, met mensen praten, relaties aangaan, betekenis geven aan je leven, een doel hebben, en je bezighouden met de problemen van anderen. Gezond eten en zo nu en dan hardlopen, zwemmen of naar de sportschool gaan helpt ook.

Dit is allemaal leuk en aardig als je gezond, fit en sterk bent, of een harmonieuze relatie hebt en geen zorgen over de toekomst en je familie. Maar we stellen in feite de verkeerde vraag. In plaats van te vragen hoe we gelukkig blijven, moeten we vragen hoe we kunnen overleven of zelfs opbloeien terwijl de wereld donker wordt, wanneer we bijvoorbeeld overweldigd zijn door ziekte of hartzeer, verdriet of pijn. Is het mogelijk 'het soort geluk [te ervaren] dat niet afhankelijk is van wat er gebeurt', zoals de monnik David Steindl-Rast het noemt?¹¹ Wanneer onze dagen donker zijn en gespeend van betekenis, wanneer de omstandigheden modder over ons heen gooien, hoe zorgen we er dan voor dat we de lessen die we in het zonlicht absorbeerden opnieuw gaan uitstralen?

Tijdens mijn eigen bijzonder donkere dagen, toen mijn wereld instortte door ziekte en verlies en ik mijn eigen reserves moest leren aanboren, kreeg mijn zoektocht naar wat ons fosforescerend maakt een nieuwe urgentie en bracht hij me ongekende schoonheid. In mijn queeste naar wat Emily Dickinson 'het licht vanbinnen' noemt, ging ik op zoek naar informatie over en inspiratie door fosforescentie en bioluminescentie. Ik leerde doelbewust te zoeken naar ontzag en

vond dat in de natuur, in anderen, in vriendschap, in stilte. Ik werd me weer bewust van een paar simpele, krachtige lessen.

Een soort dagelijkse wedergeboorte vinden in de natuur. Aandachtig zijn. De troostende kracht van het gewone op waarde schatten.

En ook heel veel andere dingen: vriendelijk zijn voor anderen, deugdzzaam zijn, wars zijn van ijdelheid, dapper zijn, je dierbaren koesteren, geloof en twijfel toelaten, het idee van perfectie loslaten, recht doen aan al je eigen oprechte ambities en problemen, en bewust leven.

Tot mijn grote vreugde vond ik een snelgroeiend aantal wetenschappelijke artikelen dat een aanzienlijke basis vormt voor het bewijs van dit soort levende fosforescentie. Ik weet dat er natuurlijk geen onfeilbare remedies zijn, en sommige van mijn aanbevelingen lijken misschien een open deur, maar als je de dood in het gezicht staart en dan weer terugkeert naar het leven, krijgen zulke inzichten een nieuwe helderheid en urgentie: je kunt – je mág – geen ademdeug verspillen.

Dit boek gaat over mijn zoektocht naar ‘het licht vanbinnen’, naar wat mensen laat gloeien. De inzichten die ik hier heb verzameld zijn niet definitief, noch uitputtend, maar ze raakten me enorm en ik zou willen dat ik ze beter had begrepen toen ik jonger was. Het leven is stormachtig en het leven is kostbaar, en het besef dat die twee dingen samengaan maakt deel uit van het geheim van de waarlijk fosforescerenden. Dat, en de jacht op ontzag.

I

Ontzag, verwondering en stilte

*In het gezelschap van het mysterie:
over bostherapie*

‘Het mooiste wat we kunnen ervaren is het mysterieuze,’ schreef Albert Einstein. ‘Het is de bron van alle waarachtige wetenschap en kunst. Wie deze emotie vreemd is, wie niet meer bij machte is stil te staan om zich vol ontzag te verwonderen, is zo goed als dood; zijn ogen zijn gesloten.’¹ Vervuld zijn van ontzag maakt ons klein en nederig en doet ons beseffen dat we deel uitmaken van een niet te bevatten groter geheel dan onszelf; volgens sociologen maakt het ons zelfs vriendelijker en meer bewust van de behoeften van de gemeenschap om ons heen.

Verwondering is een vergelijkbare sensatie en die twee gevoelens gaan vaak samen. Ontzag doet ons stilstaan en kijken. Verwondering doet ons stilstaan en vragen stellen over de wereld terwijl we ons vergapen aan iets wat we nog nooit hebben gezien, of het nu iets spectaculairs of alledaags is. Adam Smith – na het schrijven van zijn invloedrijke boek over economie, *De welvaart van landen*, bekend als ‘de vader van het kapitalisme’ – heeft dit treffend verwoord. Hij dacht

dat er sprake is van verwondering ‘als er zich iets heel nieuws en aparts voordoet [en] het geheugen geen enkel laatje heeft waaruit het iets tevoorschijn kan trekken wat op dit vreemde verschijnsel lijkt [...] Het staat helemaal alleen, op zichzelf in de verbeelding.’² Smith meende dat we deze verwondering soms fysiek konden voelen: ‘Die starende en soms rollende ogen, het stokken van de adem en het zwellen van het hart.’

Grote denkers, filosofen en excentriekelingen hebben zich allen laten inspireren door het mysterie, het onbevattelijke. In mijn eigen streven om fosforescerend te worden – waarbij ik mezelf vaak verloor in donkere hollen en moerassen – kwam ik steeds weer terug bij ontzag en verwondering en de stille, heilzame eigenschappen van de natuur. In dit boek schrijf ik over die dingen, over het bos, de zee en de schepsels die ze bevatten.

Velen van ons hebben een eigen stil plekje om naar weg te vluchten: een strand, een bankje in een park, een schitterende boom. Het mijne is meestal de zee, die even wild en rauw als weids en mooi is. Toen ik op een dag, niet lang geleden, bij zonsopgang aan het zwemmen was, moest ik denken aan hoe Oscar Wilde de dageraad beschreef als ‘een bangig meisje, sluipend over de lange, stille straten, [...] op zilveren sandalen.’³ Ik vond het ineens zo bedeesd en Brits (Wilde was weliswaar een Ier, maar woonde vele jaren in Londen). In Australië is de dageraad een pyromaan die benzine over de horizon giet, er een lucifer op gooit en kijkt hoe het brandt.

De zonsopgang en zonsondergang omklemmen onze dagen met ontzag. We vinden dat ontzag vaak iets heel gewoons en toch is het iets waarvan zowel moderne wetenschappers

als filosofen uit de oudheid zeggen dat we het niet alleen moeten waarderen, maar zelfs moeten najagen.

Een hoop onderzoek op het gebied van natuurwetenschappen heeft zelfs herhaaldelijk bevestigd dat alleen al de aanblik van groen – planten, bladeren, bomen, uitzicht uit het raam – ons gelukkiger en gezonder kan maken. Dit bewijs en die ervaringen zorgden voor de stormachtige opkomst van het Japanse gebruik van bosbaden, of *shinrin-yoku*, waarbij je langzaam tussen bomen door loopt en ze aanraakt, naar hun geluiden luistert en weer in verbinding komt met de natuur. Zoals scubaduikers en vrijduikers heel goed weten, kun je iets vergelijkbaars ervaren wanneer je door onderwaterwouden zwerft; je vertraagt, concentreert je blik, en een wereld gaat voor je open.

Overall ter wereld willen steeds meer mensen weten hoe ze zich als bewoner van een stedelijke omgeving kunnen losmaken van de stad, het verkeer en de drilboren om opnieuw te gaan luisteren naar de zang van de vogels en het ruisen van de blaadjes in de wind. Ze willen het gewoel of de rusteloosheid tot bedaren brengen en zich herinneren wie ze zijn. Vaak zoeken ze de stilte op, een steeds waardevoller en zeldzamer goed. Echte stilte is echter niet het smoren van al het geluid, maar het smoren van al het kunstmatige of door mensen gemaakte geluid. Een verbondenheid met de eigen grond, zo leerde ik tijdens een bezoek aan Arnhem Land, is een essentieel onderdeel van de identiteit van onze inheemse volken en de roep om stil te zijn, te luisteren en respect te hebben voor de wereld waarin we leven, is al eeuwenoud. Terwijl veel van ons huidige zelfonderzoek de hashtag *wellness* heeft en on-

line staat, werd het me op die weidse, heilige grond, omringd door kampvuren en eucalyptusbomen, duidelijk dat we soms het best aandacht aan de eigen grond kunnen besteden door onze mond dicht te houden, onze ogen te openen en gewoon te luisteren.

Lessen van een zeekat

Zij die zich als wetenschapper of leek ophouden tussen al het mooie en mysterieuze van de aarde zijn nooit alleen of levensmoe [...] Hun gedachten vinden steeds paden naar tevredenheid en een hernieuwd plezier in het leven. Zij die stilstaan bij de schoonheid van de aarde vinden krachtbronnen waar ze hun hele leven uit kunnen blijven putten.

Rachel Carson, *The Sense of Wonder*¹

De eerste keer dat ik in het wild een zeekat zag zwemmen, stond ik versteld van hoe prehistorisch en buitenaards hij eruitzag. Zeekatten zijn verbazingwekkende dieren, met een kop als die van een olifant, acht armen die ze afwisselend spreiden of juist bij elkaar brengen als een boomstronk, en kleine lijfjes, omkranst door dunne, rimpelende vinnetjes die eruitzien als een zijden sjaal. Ze glijden over de zeebo-

dem, veranderend van kleur om te versmelten met hun ondergrond: van goud boven zand naar bruin en rood boven zeewier. Zelfs hun textuur verschiet van zacht naar stekelig en versmelt zo effectief met de omgeving dat ze vaak alleen zichtbaar zijn wanneer ze hun zijden ruches bewegen.

Zeekatten zijn niet alleen buitenaards wat hun uiterlijk betreft. Sta hier eens bij stil: hun pupillen hebben de vorm van de letter 'W', en er is wel geopperd dat zeekatogen al voor de geboorte geheel ontwikkeld zijn en dat de jongen reeds in het ei hun omgeving observeren. Hun bloed is kleurloos tot het in aanraking komt met de lucht; dan wordt het blauwgroen. Ze hebben drie harten en een donutvormig brein dat in verhouding tot hun lichaamsgrootte groter is dan bij alle andere ongewervelden het geval is. Het zeekatbot – een wit, ovaal object dat je vaak aangespoeld op het strand of in een parkietenkooi aantreft – is in werkelijkheid een dikke, verkalkte inwendige schelp die de drijvende zeekat helpt sturen en hem onderscheidt van mede-koppotigen zoals pijlinktvissen en octopussen. Er zijn vier tot vijf mannelijke zeekatten voor elk vrouwtje – een uitstekende verhouding, wat mij betreft – maar ze leven alle slechts een jaar of twee.

Voor mij zijn zeekatten symbolen van ontzag. Nadat ik er voor het eerst een had gezien, was ik geladen met een vreemd soort elektriciteit. Ze hebben nog steeds dat effect op mij. 's Winters bewonder ik ze met regelmaat, om dan te treuren als het springtij hun lichte, witte schelpen op het strand werpt.

Wanneer ik ga duiken om samen met zeekatten te zwemmen, wat ik deze week een paar keer heb gedaan, vertraagt