

9 regels om in 8 te nemen

*Pat
Donnez*

9 REGELS
OM IN
8 TE
NEMEN

Voor Oscar en Mil.
Zij hebben nog zeeën van tijd om
hún regels te maken.

INHOUD

*If you obey all the rules,
you miss all the fun.*

– Katharine Hepburn

Vooraf	9
1. Hang het boven je bed: <i>tempus fucking fugit!</i>	15
2. Speel op Spotify nooit een playlist af die je deelde met je ex	41
3. Kies en/en in plaats van of/of	55
4. Durf alleen te zijn	83
5. Verban sandalen en verstoot smileys	117
6. Volhard in de broosheid	151
7. Aarzel niet om te twijfelen	181
8. Leef eens één dag alsof het je eerste is	203
9. Neem levensregels nimmer au sérieux (behalve de mijne)	227
Dank	239
Literatuurlijst	241

VOORAF

Hoe overmoedig moet je zijn om in deze wankelmoedige tijden 9 regels te propageren om in 8 te nemen? Zeer, mocht ik ze in twee stenen tafelen willen beitelen. Maar dat is al eerder gedaan, en het resultaat heeft weinig zoden aan de dijk gezet. Enkele millennia nadat een dolende nomade tien geboden aan de wereld verkondigde, wordt er nog steeds met niet aflatend enthousiasme gelogen, gestolen en vermoord. Om maar deze drie kleinigheden te noemen.

Het strekt tot aanbeveling deze 9 regels in het juiste perspectief te plaatsen.

Ik probeer een caleidoscopisch beeld te schetsen van onze tijd, maar vanzelfsprekend is mijn invalshoek begrensd. Ik ben een witte oudere man, leef in een welvarende regio, en geniet van privileges die mijn visie onmiskenbaar kleuren. Ondanks deze tekortkomingen, hoop ik dat je in mijn manier van kijken naar mezelf en anderen iets herkent. Of net niet. Zie deze regels vooral als een uitnodiging om al lezend met mij in gesprek te gaan, elkaar uit te dagen, en samen nieuwe inzichten te ontdekken.

Veertig jaar lang stelde ik in mijn rol als journalist vooral vragen. En ik luisterde. Graag en mateloos. Nu spreek ik. Even graag en even mateloos.

Tijdens het schrijven overviel me, tot mijn niet geringe verbazing, een stroom van invallen en verhalen. Filosofische en politieke bespiegelingen. Gedichten, dagboekfragmenten en beelden. Van persoonlijke bekentenissen tot bekommernissen die ons

als samenleving aangaan. Associatiedrift, ik geniet ervan. Als ik eenmaal bezig ben, kan ik niet anders dan een ander ermee aan te raken. En ja, in mijn enthousiasme valt wel eens een boekenkast om of wordt een vers wat langer dan begroot, ik hoop dat je met deze jazzy navigatie kunt leven.

Als er al een leeswijzer zou horen bij mijn regels, dan is het deze: *go with the flow*.

Waarom negen regels en geen tien? De bezielde uitleg is dat negen in vele culturen staat voor de ultieme harmonie, als de som van de eerste acht natuurlijke getallen ($1+2+3+4+5+6+7+8 = 36$ en $3+6 = 9$). Het omarmt de cyclus van begin en einde, en nodigt uit tot een spirituele reis die nooit helemaal eindigt. De iets simpelere verklaring is dat de uitgever en ik vonden dat de titel *9 regels om in 8 te nemen* een leuke gimmick is. Het is maar hoe je het bekijkt.

Na vijftig jaar in dit ondermaanse kom ik er langzaam achter dat we al falend leven en al levend falen. We ploeteren en spartelen en zijn al blij dat we niet kopje-onder gaan. Ook een manier, zul je denken, om een boek te beginnen dat de ambitie koestert om in donkere tijden een beetje soelaas te brengen. Wel, zoals door iedere scheur een straaltje licht kan dansen, ontdekte ik dat er geen reden is om je neer te leggen bij het onontkoombare. Integendeel, je kunt het lot een loer draaien!

Deze *9 regels om in 8 te nemen* tonen je minzaam de weg.

De kortste weg naar de hel is geplaveid met rigide voorschriften die geen mens vol kan houden. '*Dura Lex, sed Lex*,' (de wet is hard, maar het is wel de wet) sprak generaal Titus Manlius

Torquatus in het jaar 340 voor Christus tot zijn zoon. Ondanks het strikte verbod van zijn vader ging die met een krijger van het vijandige leger op de vuist en versloeg hem. Toen Titus Manlius hoorde dat zijn zoon z'n bevel had genegeerd, riep hij een vergadering van het leger bijeen en verklaarde dat, hoewel hij zijn kind liefhad, hij niet kon toestaan dat de bindende bevelen overtreden werden. Hij liet hem doodknuppelen voor de ogen van de andere soldaten.

Als je volgende maal een lastige discussie wilt beslechten met de puntige oneliner '*Dura lex, sed lex*,' denk dan eerst even aan die doodgeknuppelde zoon.

Je kunt deze leidraad – net als jezelf – niet los zien van de wereld waarin we leven. Persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijk handelen gaan hand in hand. Ik geloof nooit dat je het individuele in stelling moet brengen tegenover het collectieve, of vice versa, daar komen vroeg of laat alleen maar ongelukken van. *Ik en wij zijn partners in crime*.

In tijden van grote onzekerheid en angst, wanneer de fundamenten van de samenleving wankelen, is de verleiding groot om heil te zoeken in autocratie en populisme. In ons koortsachtige verlangen naar zekerheid zijn we bereid vrijheden op te geven voor schijnbare veiligheid. Maar juist dan moeten de oprechte zoekers, waartoe ik jou ook reken, de waarden van vrijheid en rechtvaardigheid koesteren.

Klaag niet over het donker, maar steek liever een kaars aan.

Grote woorden, maar minder groot als ik terugkijk naar het Europa waarin ik opgroeide. Als puber was het moeilijk om op vakantie te gaan naar een land dat met enig fatsoen een demo-

cratie genoemd kon worden. Je trok naar het oosten, Dubrovnik bijvoorbeeld, de 'Parel van de Adriatische Zee' of 'Sunny Beach' aan de Bulgaarse Zwarte Zee. Dat we reisden naar een communistische dictatuur, lieten weinigen aan hun gebronzeerde hart komen. En in het zuiden was het al niet veel beter. Griekenland werd door kolonels geregeerd, Portugal en Spanje waren dictaturen. Dat is geen eeuwigheid geleden en zou zomaar terug kunnen komen.

Ben ik een doemdenker die zijn eigen angsten voor waar neemt? Nee, ik ben een rationele optimist die weigert te zwichten voor geweld of onredelijkheid, maar beseft dat niet iedereen zo in de wereld staat.

En zelfs al zou je vinden dat de toestand hopeloos is, laten we ons dan verloren voelen bij elkaar.

1.

HANG HET
BOVEN
JE BED:
TEMPUS
FUCKING
FUGIT!

De eerste tongzoen

In hetzelfde jaar dat achttien overlevenden van de Andesvlieg-ramp hun medepassagiers opaten, gaf ik mijn eerste tongzoen.

Het was 1972. Twaalf turbulente maanden. Een Palestijnse terreurgroep liquideerde elf Israëliische atleten tijdens de Olympische Zomerspelen en op Bloody Sunday vermoordde het Britse leger veertien ongewapende burgers. Nixon gaf zijn handlangers de opdracht om in te breken in het hoofdkantoor van de Democratische Partij in het Watergategebouw, maar dat wisten we toen nog niet. En ja, er was dus dat vliegtuig met een rugbyteam aan boord dat in de Andes neerstortte en van wie de overlevenden, geïsoleerd en zonder voldoende voedsel, werden gedwongen hun omgekomen medepassagiers op te eten om te overleven.

Maar dat nieuws verzinkt in het niets bij wat mij in de magische winter van dat jaar overkwam.

De heldin van het verhaal is een meisje dat meer magie uitstraalde dan alle andere meisjes die op dat moment op onze blauwe planeet rondliepen. Dat is nogal wat, zul je zeggen. Maar je moet het van me aannemen, niemand had ooit zoiets onaards moois gezien, laat staan gesproken. Die blauwe planeet was Hofstade, een dorpje in Brabant, dat ik vanbinnen en vanbuiten kende; nagenoeg elke vierkante meter. Veel verder dan het dorpje reikte mijn kennis over het meisjesdom niet, maar dat maakte ook weinig uit. Het lot had erover beslist dat de meest magische van het hele mensdom toevallig in ons dorp woonde. Ze heette Wolkje. Een naam uit een sprookje, denk je, en dat was ook zo. Mijn sprookje. Om eerlijk te zijn, ik wist wel hoe ze heette, maar vond de naam zo banaal, dat ik hem veranderde.

Op een witte kerstavond, en dit is geen verdichting, had ik het geluk om naast haar te lopen, op weg naar de middernachtmis die we met de jeugdbeweging zouden bijwonen. We waren achteropgeraakt. De sneeuw onder onze voeten knisperde, zo hard dat het leek alsof we op een dikke laag piepschuim liepen. De groep lag al zeker enkele honderden meters voorop, toen we onder een spoorwegbrug liepen. Wolkje was enkele jaren ouder en ik had gehoord van andere jongens dat ze ‘van wanten wist’.

‘Heb jij zin in dat middernachtsgedoe?’ vroeg ze, en voor ik kans had om daar eerlijk op te antwoorden, gooide ze me tegen de muur van de spoorwegbrug, en zocht mijn lippen op, terwijl haar haren in de mijne haakten. Er woei een geur van Fa, een shampoo die furore maakte met de slogan ‘De wilde frisheid van limoenen’, maar die kan ook van een latere datum zijn; een kniesoor die over dat soort details gaat vitten. Feit is, deze jongen raakte van top tot teen bedwelmd. Opeens stak ze haar tong in mijn mond. Die ging daar als een doldraaiende derwisj tekeer. Het duurde even voor ik doorhad wat er van mij verwacht werd, maar toen de derwisjen elkaar eenmaal hadden gevonden, hield de rituele dans niet op.

Als er zoiets als oneindigheid bestond, dan zat die gebald in die ene, nooit eindigende zoen. Duizenden treinen raasden boven onze hoofden voorbij, net als de elkaar opvolgende seizoenen, en wij stonden daar, bleven daar staan, de haren verstrengeld, de lippen op elkaar, gebeeldhouwd voor het nageslacht.

Er zijn sinds die eerste zoen veel liefdes en zoenen gevolgd, maar nooit duurden die langer dan die eerste. Ze kwamen nog niet in de buurt. Als de herinnering een hond is die gaat liggen waar hij wil, dan installeerde hij zich voor immer onder de spoorwegbrug in dat dorpje van mijn jeugd.

Tempus fucking fugit! Voor wie Latijn maar niks vindt: *fucking* betekent zoveel als klote. De tijd vliegt klotesnel, gebruik hem wel. En je mag het elders hangen dan boven je bed, het toilet kan ook. Een plek in ieder geval waar je even tot rust komt. Hoe ouder je wordt trouwens, hoe meer hij vliegt en verdampt terwijl je erbij staat. Hij stormt, woedt en jaagt. Het ene moment kijk je nog even achterom naar je eerste liefde en die onnavolgbare tongzoen, het andere moment geef je een handkus aan je verpleegster in zorgcentrum Blijde dagen.

Je bent niet de enige die dat zo ervaart, de wetenschap staat aan je kant. In *Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt* toont psycholoog Douwe Draaisma aan dat ons brein tijd waarneemt op basis van het aantal verse herinneringen dat we creëren. Die eerste-keerervaringen rekken de tijd. De eerste keer de zee zien, voor het eerst de grens oversteken naar het buitenland, je eerste echte zoen, het eerste grote blauwtje dat je loopt. Ze zijn voor immer in je geheugen gestold. Na de woelige tienerjaren nemen die eerste-keerervaringen zienderogen af. Vijfenzestigjarigen komen nauwelijks nog toe aan echte nieuwe ervaringen. Daardoor verminderen de herinneringen vanzelfsprekend, er valt veel minder bij te houden en het onafwendbare gevolg is dat de tijd sneller lijkt te verstrijken.

Nog iets wat onze jongere ik beter kan dan onze oudere variant is informatie sneller verwerken, wat betekent dat we meer details van gebeurtenissen vastleggen en opslaan.

Bovendien speelt perceptie een rol. Als we onze zesde verjaardag vieren, komt er één zesde van ons leven bij, een zee van tijd. Als we vijftien jaar kaarsjes uitblazen, is datzelfde jaar slechts een vijftienste van ons leven, een zucht.

De karrenvracht aan verantwoordelijkheden en verplichtingen die we als volwassene dragen, beïnvloedt ook al onze tijdbeleving. Terwijl de uren zich vullen met *métro, boulot, dodo*, slipt de spontaniteit van de jeugdige dagen voor onze ogen weg. De handkus die je nog maar net meemaakte, verdwijnt in de nevelen van de vergetelheid en zal in geen honderd jaar kunnen concurreren met de tongzoen met het mooiste meisje van het dorp tijdens een witte kerstnacht die nooit leek op te houden.

Het feit dat de wetenschap zich met dit alles bezighoudt is op de keper beschouwd tamelijk bizar. Een dag telt vierentwintig uren, ongeacht of je zes bent of vijfenzestig. En toch, je komt er niet onderuit, gaat het leven sneller als je ouder wordt.

Niemand ontkomt eraan, en dat is een magere troost. Ook mijn filosofische schrijversheld Albert Camus niet. In zijn *Laatste Cahiers* staat een brief die ik in zijn geheel zou willen overschrijven, maar ik hou het bij dit fragment. ‘Om aan alles toe te komen zou ik vandaag de dag drie levens moeten hebben, en meerdere harten. Ik heb er maar één, waarover men wat kan vinden, en dat ik vaak van middelmatige kwaliteit vind. Mij ontbreken zowel de materiële tijd als de innerlijke rust om mijn vrienden zoveel te zien als ik graag zou willen. Geloof u me, zelfs om ziek te zijn ontbreken mij de tijd en de innerlijke rust. En als ik het ben, ligt mijn leven volledig overhoop en ben ik wekenlang achterstand aan het inhalen.’ En zijn besluit is zo herkenbaar dat ik twijfel of ik niet in mijn eigen dagboek zit te bladeren. ‘Het leven gaat door, en als ik moe ben van het geraas, moedeloos over het eindeloze werk waarmee ik voortga, ziek ook van die waanzin van de wereld die je bij het opstaan aanvliegt in de krant, en als ik er tot slot zeker van ben dat ik niet zal voldoen en iedereen zal

teleurstellen, dan heb ik op sommige ochtenden alleen maar zin om te gaan zitten wachten tot het avond wordt. Daar heb ik zin in, en soms geef ik eraan toe.’

Deze zinnen schrijf ik over in Het Sterfhuis, zo noemen we de brasserie waar mijn vriend Kamal en ik het liefst komen. Het wordt bevolkt door overwegend hoogbejaarde dames die zich er vrijwel dagelijks verzamelen. Als er één langer dan een week wegblijft, zeggen de anderen: ‘Die zien we niet meer terug.’ Het Sterfhuis is een ideale plek voor wie, zoals ik, de illusie koestert dat hij nog een jonkie is.

Twee chique, oude vrouwen zitten tegenover me. Ik denk aan de film *Annie Hall* van Woody Allen waarin twee vergelijkbare dames figureren.

Zegt de een: ‘Boy, het eten hier is verschrikkelijk.’ Waarop de ander: ‘Yeah, I know, en... zulke kleine porties.’

Wel, zo denk ik precies over het leven. Het is vol van eenzaamheid, miserie, lijden en ongeluk, maar het gaat allemaal veel te snel voorbij.

Ik ben op een leeftijd gekomen dat ik de ins en outs van dit aardse gewoel en gewroet stilaan onder de knie begin te krijgen, en kijk, daar rollen we al langzaam naar het gat in de grond. Je bent met heel veel geluk dertigduizend dagen te gast in Hotel Aarde en daarna is het tijd om uit te checken. Laat deze krankjorume rollercoaster zich door niets of niemand stoppen, of kunnen we het op een akkoordje gooien met de uitbater om het wat minder hard te laten gaan? Maar waarom zou je je die moeite getroosten? De uitbater moet wel gek zijn om zijn publiekstrekker minder spannend te maken, dat willen de meeste van zijn klanten ook helemaal niet. Nee, in het pretpark dat Leven

heet, neem je het initiatief zelf in handen en laat je de spectaculairste attractie links liggen. Je kiest voor de minst lawaaierige, de traagste, de meest bedachtzame. Het kost geen moeite, het bespaart je bakken geld en je krijgt er veel tijd voor terug in de plaats. Dat heb ik met behoorlijk wat butsen en builen geleerd.

‘Door de aanhoudende nadruk op efficiency dreigt de tussentijd, de tijd waarin er kan worden gelummeld en gewacht, gehoopt en verveeld, verloren te gaan,’ schrijft filosoof Hans Achterhuis. Geluk, liefde, vriendschap, kun je niet op commando maken en beheersen. Ze overkomen je als je ervoor openstaat en er de tijd en ruimte voor neemt. Hoe meer efficiency we zowel in de economie als in ons dagelijkse leven nastreven, hoe groter het risico dat we de tussentijd vernietigen en zo de mogelijkheden voor onverwachte gelukservaringen. Zoals, ik zeg maar wat, een plotse tongzoen onder een spoorwegbrug.

De kunst van het nietsdoen

Bedrijfsleiders moeten het drukdrukdruk hebben; niets-omhanden-hebben veroordeelt hen tot een overtollig bestaan. Hun status wordt gemeten aan de hand van hun agenda. Die moet overvol staan met *calls* en *meetings*. Ook tijdens de weekends. De echte bigshots zijn *basically* 24/7 met hun business in de weer. Onmisbaar, want zonder hen gaat het gegarandeerd naar de haaien.

Hoe vaak zouden zulke bazen zich niet afbeulen in de veronderstelling dat hen nog heel wat tijd rest, terwijl hun leven wegebt als de onderkant van een smeltende sneeuwpop?

Eerlijk, ik heb het *basically* zelden druk. Nooit, eigenlijk. Er gaat niets boven een dag van sierlijke verveling. Je leest het goed, sierlijk.

Verveling en verveling zijn twee. De kinderlijke verveling die bij het onbekommerd nietsdoen hoort, is onschuldig en noodzakelijk. Daardoor kunnen we dromen en fantaseren. Nietzsche verwijst ernaar als ‘de onaangename windstilte van de ziel’, die op het creatieve proces vooruitloopt. Dat is de sierlijke variant.

De andere vorm van verveling is vervelender. Daar hebben grote mensen last van. Het is dat amalgaam van lusteloosheid, nausea, walging, zelfhaat, depressiviteit... het rijtje is onuitputtelijk. Stierlijke verveling. Hoe komen we daarin terecht?

We veronachtzamen de kinderlijke verveling – ontkennen of verdrukken haar – en de kwellende verveling, de getourmenteerde verveling neemt de bovenhand. Verveling kan je tot wanhoop drijven, moord en doodslag liggen op de loer en het kan je in een staat van lethargie brengen, wat monniken al eeuwen kennen als *acedia*, geestelijke vermoeidheid.

Kinderen hebben geen moeite om te zeggen dat ze zich vervelen. Ik hoor het Thomas, mijn zoon die toen negen was, nog dreinen: ‘Ik verveel me,’ met daar onmiddellijk achteraan: ‘Wat gaan we doen?!’ Volwassenen krijgen het nooit over de lippen, alsof ze zich schamen om toe te geven dat ze helemaal niets omhanden hebben.

Je kunt beter niks doen, dan druk te zijn met niks. Dat hebben nogal wat leermeesters mij voorgeleefd.

De oudste, of beter, hij die al het langste dood is, schreef een werk dat ik stuk heb gelezen en blijf stuklezen. *De kunst van het nietsdoen* van Kenkó, een Japanse hoveling die zich in 1313 terugtrok uit het hofleven van de keizer en monnik werd. Zijn

standaardwerk heet in het Japans *Tsurezuregusa*, en dat moet je maar eens enkele malen na elkaar in de mond nemen, je begint vanzelf te zingen. (Ik val voor Japanse woorden. Hoewel ik geen gebenedijd woord Japans spreek, valt het me op hoe goed die taal iets complex of meerduidelijk in één woord kan samenvatten. Dat benijd ik haar.)

Het boek staat vol met lichtvoetige bespiegelingen die de essentie raken. Zo schrijft hij dat een man van aanzien nooit de indruk geeft dat zijn geneugten hem in beslag nemen. Zelfs als zijn belangstelling voor iets is gewekt lijkt hij onaangedaan. Alleen boerenkinkels uiten hun bewondering door een enorme drukte te maken. Ze wringen zich door de massa om tot vlak onder de bloesems te komen, die ze aangapen zonder op iets anders te letten. Ze drinken sake, bedenken kettingverzen en ten slotte breken ze zonder erbij na te denken een dikke tak van de boom. Als ze aan een bron komen, moeten ze per se hun handen én hun voeten in het water dompelen. Ligt er sneeuw, dan lopen ze er dwars doorheen om hun sporen na te laten. Nooit kunnen ze naar iets kijken zonder zich te laten gaan.

Dagelijks verliezen we veel tijd, weet Kenkó, aan eten, drinken, ons ontlasten, slapen, praten en lopen – dat is nu eenmaal onvermijdelijk. De weinige tijd die ons rest besteden we aan nutteloze bezigheden, nutteloze prietpraat en nutteloze gedachten. We verkwisten niet alleen de ogenblikken die ons zijn gegund maar hele dagen en maanden – ja, zelfs een heel leven. Grotere dwaasheid kun je je niet indenken. Vaak ziet een mens zijn dwaling pas in als hij onverwacht door ziekte wordt overvallen en hem opeens niet meer veel tijd beschoren is. ‘Met dwaling,’ zo gaat Kenkó voort, ‘bedoel ik doodeenvoudig dat hij ruim de tijd neemt voor

dingen waar haast bij is, en zich haast met dingen waar hij alle tijd voor heeft. Spijt komt altijd te laat.’

Ik adviseer de bazen die zich uitsloven in drukmakerij een bladzijde uit *Tsurezuregusa* te lezen tussen hun ratelende meetings en calls door. De moedigste begint er zijn vergadering mee. Een beetje zichzelf respecterende bons kan niet anders dan meteen daarna de samenkomst ontbinden en op kousenvoeten naar huis gaan om nooit nog terug te keren.

Nietsdoen is een kunst. Maar het kan net zozeer een verderf zijn. Ik weet er helaas alles van.

Er moet een foto circuleren van een ochtendformatie op jeugdskamp. Iedereen is fris gewassen, netjes gekamd. In piekfijn uniform. Eentje staat er in zijn pyjama. *Ikke*. Nooit op tijd komen, was mijn handelsmerk. Eeuwige laatkomer. Ik moest toen nog ontdekken dat op je laten wachten respectloos is en van nonchalante arrogantie getuigt.

Ik heb geleerd om buffers in mijn agenda te zetten om me nooit te hoeven haasten of op te laten jagen. Als ik een afspraak heb om 10 uur ’s ochtends, probeer ik er minstens een half uur vooraf te zijn, ruim de tijd te nemen om te acclimatiseren, de omgeving te verkennen, mij de buurt eigen te maken. Op adem te komen.

Met de trein naar kantoor bespaart mij de eeuwige files, ik kan ondertussen lezen of dromend naar buiten staren, wat ik al rijdend in een auto maar beter kan laten. Ik begin uitgerust en monter de dag, terwijl mijn autocollega’s bezweet, gestrest en opgejaagd alweer te laat achter hun laptop neerzigen. Die worden dan weer gek van overvolle en bezwete treinen of brutale buschauffeurs. Ieder zijn frustraties.

De tijd bufferen is hem, gek genoeg, ook stollen op een of andere manier, hij gaat trager. Je verliest minder snel in een spel dat je zelf organiseert. Door het spel naar jouw voorwaarden te schikken, zet je jezelf buiten de invloedsfeer van toevalligheden en verlies. Je behoudt de controle, niet door te winnen, maar door te bepalen wat winnen überhaupt betekent. Verliezen? Het wordt een concept zonder kracht, omdat je de regels herschrijft en jezelf daarmee buiten de gevarenzone plaatst. Een goedbetaalde maar doodsaaie betrekking opgeven, levert meer voordelen op dan het geld dat je verdiend zou hebben als je was gebleven. Dit is de eerste stap op weg naar een stoïcijn bestaan waarin je zelf je lot bepaalt.

Ik ren nooit voor trainen. Want waarvoor zou je rennen? Nassim Nicholas Taleb heeft me in zijn boek *De Zwarte Zwaan* geleerd niet te gaan rennen om ergens op tijd te zijn. Door niet te gaan rennen om een trein te halen, heb ik de ware betekenis van elegantie en gratie in gedrag ontdekt en het gevoel gekregen de tijd en mijn leven in eigen hand te hebben. Een trein missen is alleen vervelend als je erachteraan rent.

Met Thich Nhat Hanh, Vietnamese boeddhistische monnik en vredesactivist, trokken ik en vele anderen een tijd op in Plum Village, een spirituele gemeenschap in de Dordogneregio in Zuid-Frankrijk. Het is een ansichtkaart waarin wijngaarden, bossen en meren concurreren om de mooiste te kunnen zijn. Jarenlang zeurde Sanne, een iets te veel met haar hoofd in de wolken levende Amsterdamse vriendin, me de oren van het hoofd om mee te gaan. ‘Ik weet dat je sceptisch bent,’ zei ze.

‘Sceptisch?’ herhaalde ik. ‘Een woord als zingevingbeleving laat mijn bloed koken in elke ader.’

Enfin, ik ging. ‘Zingevingbeleving’ of ‘zielzorg,’ nog zo’n klassieker in het meditatiejargon, is er niet één keer gevallen. Wat ik wel zag en wat me frappeerde, was hoe mensen er aandachtig wandelden. Mijn hemel, de eerste dag dat je meestapt gaat het tergend traag. Een beetje Olympische atleet doet de honderd meter in tien seconden, wij deden het in de duur van een marathon. Pas na enkele dagen begint het je te dagen dat we niet wandelen, maar lopend in- en uitademen. Dat is een wereld van verschil. Ik leerde er dat ademen zoiets vanzelfsprekends is geworden dat we het in al onze drukdrukdoenerij schromelijk verwaarlozen. Thich Nhat Hanh liet me ontdekken dat iets heel eenvoudig als diep in- en uitademen een bron van vreugde en rust kan zijn als je er echt de tijd voor neemt.

Wandelen in Plum Village is je voeten de grond laten raken met een gevoel van dankbaarheid. Elke stap is een viering van het leven. Dat klinkt als de aanvang van een cursus esoterie voor beginners, terwijl de wierook krinkelt op de cadans van de woorden van de meester. Maar, geloof me, je moet het doen om te ervaren wat het met je kan doen. *De aarde draagt mij, dankbaar de aarde. I have arrived, I'm coming home.*

Op de maat en de cadans van je stappen.

Loopmeditatie leert je om je bewust te zijn van elk moment, om niet te rennen naar een ongrijpbare toekomst, maar om te genieten van de stap die je nu zet. Het is oprecht waar, maar evenzeer is het waar, en dat zal je niet te horen krijgen in de *spacy* apps, dat als je eenmaal buiten de *zone* bent, het helemaal anders kan uitdraaien dan je voor ogen had.

Een dag nadat ik terug thuis was van mijn meditatieve retraite in de Dordogne, liep ik in mijn stadje al wandelend te mediteren. *De aarde draagt mij, dankbaar de aarde. I have arrived...*

Ik keek op en botste bijna op Liam, die telkens als hij mij ziet begint te orenen over omvolking en het superieure blanke ras. ‘Aha,’ riep hij, ‘terug van je vakantie?’ Ik probeerde hem in alle rust te vertellen dat ik niet echt op vakantie was geweest, maar aan mezelf had gewerkt. ‘Dat werd tijd,’ lachte hij. ‘Je hebt het licht gezien en beseft dat ik gelijk heb, en dat we onder de voet worden gelopen door wildvreemden die hier niets hebben te zoeken.’

Ik probeerde diep adem te halen, dacht nog even aan mijn Vietnamese boeddhistische monnik, maar het floepte eruit en veel harder dan ooit: ‘Liam, je bent een onversneden racist, een vuile, egoïstische, schaamteloze racist!’

Hij schrok van zoveel agressie. Dat is hij niet gewend. ‘Nee,’ zei hij, ‘je bent niet op vakantie geweest. Het was een extreemlinks, paramilitair trainingskamp.’

Sanne, die al vaker met mij aan tafel heeft gezeten dan haar lief is, zegt dat ik niet eet, maar inhaleer. Zoals rokers gejaagd hun sigaret oproken en snel weer doven, zo eet ik. At ik. Onvoltooid verleden tijd. Tenminste als ik mij de moeite getroost om er aandacht aan te besteden. Het blijft knap lastig om langzaam elke hap bewust te proeven. Zonder haast, zonder afleiding. Het lukt me meer niet dan wel.

In Plum Village is er elke dag een ogenblik van gezamenlijke stilte. Een moment om tot rust te komen, om de gedachten te laten bezinken. Het is geen tijd van nietsdoen, maar een tijd van aanwezigheid. Die aanwezigheid is een onmisbare reset in een wereld die ons onafgebroken afleidt. Een radicale keuze om niet te vluchten in afleidingen, maar om het moment volledig

te beleven. Stilte is hier niet de afwezigheid van geluid, maar de aanwezigheid van rust.

Op een van de dharmalezingen vertelde Thich Nhat Hanh over het belang van je niet haasten. ‘De tijd,’ zei hij, ‘is als een vriend. Je moet hem koesteren, niet bevechten.’ Tijd nemen is niet lui zijn. Het is niet niets doen. Tijd hoeft niet onze vijand te zijn, we kunnen hem (of haar, zo je wil) met warme armen omhelzen. ‘*The present moment is the only time over which we have dominion.*’ Het huidige moment is de enige tijd waarover we heersen.

Drijven, lichtjaren ver

Als ik aan mijn vroegere vakanties denk, hoor ik er een soundtrack bij. ‘*School’s out for summer, school’s out forever, school’s been blown to pieces.*’ Grijsgedraaid. De zomers bracht ik door in dat dorpje van mijn eerste ‘French kiss,’ Hofstade.

Mijn ouderlijk huis grensde aan de Plage. Een vakantiedomein met vijvers en een strand, dat de arrogante stedelingen denigrerend de armemensenzee noemden, en wij, met trots in de stem, Hofstade Beach. Dat klonk een pak chiquer.

Er hing een zomerse zorgeloosheid over de badgasten. Brandende begeerte, die van overheidswege werd gefnuikt: *voor de baders wordt er vereischt dat hunne kledij niet slechts de geslachtsdeelen, maar ook borst en rug bedekke.* Af en toe klonk een vrouwenstem door de luidsprekers die over het strand schalde: ‘De ouders van verdwaalde kinderen wenden zich tot het strandbureau.’ Child Focus moest nog worden uitgevonden.

Wij, de jongeren van het dorp, kwamen er nooit overdag. Dan kon je over de koppen lopen en moest je vechten om je badhanddoek op een nog resterend vrij plekje te kunnen leggen. Maar na achten was het een oase van rust. Niemand lag er nog. We hadden het strand voor ons alleen.

Eén nacht zal ik nooit vergeten. Het prettige, mediterrane weertje van overdag was blijven hangen. Ik moest denken aan Aischylos, de tragedieschrijver over wie ik nog maar net een eindexamen had afgelegd. Op stap in Sicilië buiten de stad waar hij woonde, zocht hij een fijne plek om te gaan zitten. Een arend vloog boven zijn hoofd. Het hoofd van de kale schrijver blonk in de zon, wat de arend die boven hem vloog misleidde. Hij hield een schildpad in zijn klauwen. De arend dacht dat het kale, glanzende hoofd een rots was en liet de schildpad erop vallen om zo het schild te breken, zodat hij het vlees zou kunnen eten. Aischylos was vrijwel op slag dood.

Nog denkend aan die kale Griek deed ik mijn kleren uit. Toen ik mijn zwembroek aan wilde trekken, zei een van de meisjes in het gezelschap dat het daar veel te heet voor was, en ze sprong naakt in het water. Dat deden wij vervolgens ook en we doken haar achterna.

Nooit heb ik zorgelozer kunnen zwemmen, nooit idyllischer ook, dan naakt bij een ondergaande zon, dobberend met onze rug op het water. We dreven en bleven drijven, lichtjaren ver. Er is nooit een einde aan gekomen. Ik mijn hoofd drijf ik er nog.

Onsterfelijk tot ik er dood bij neerval

Ik deed er al mijn beklag over dat het feestje op deze aardkorst een zucht lang duurt. Tegen de tijd dat je er een beetje lol in begint te krijgen, wordt het laatste glas geschonken. Mijn meest geliefde Franse actrice, Jeanne Moreau, sakkerde dan weer in een interview met filmregisseur Ab van Ieperen, over wat zij de dictatuur van de kalender noemde. ‘In een samenleving die iedereen boven de vijftig het liefst zou opbergen,’ zei ze, ‘is de aandacht voor een oud wijf dat vijftig jaar actief is en niet van plan te stoppen, bijzonder.’

‘Na je dertigste moet je beginnen bescheiden te worden, na je veertigste is alleen nederigheid gepast en vanaf de overgang heb je geen enkel recht van spreken. “Waardig oud worden” klinkt mooi, maar bedoeld wordt dat je je onzichtbaar moet maken, anderen niet mag lastigvallen met je rimpels zodat ze beseffen dat zij ze ook hebben of zullen krijgen. Nee, ik geloof niet dat dat verbetert.’

‘Ooit was het cliché: de vrouw wordt oud en de man wordt interessant. Nu zie ik ook steeds meer mannen die zich laten liften en verbouwen, haartransplantaties nemen. Overall tref ik jonge kerels die – nota bene tegen mij – vertellen hoe érg het ze lijkt dertig te worden. Het is toch treurig als je bij voorbaat ervan uitgaat dat twee derde van je leven minder kwaliteit zal hebben? Liegen over je leeftijd is de ontkenning van het leven dat je hebt geleid. In mijn gevoel ben ik onsterfelijk tot ik er dood bij neerval.’

Jeanne Moreau bleek toch niet onsterfelijk. Tenminste als we haar huishoudster mogen geloven die zegt Jeanne dood