

FIRMA

HIER & NU

{verzamelde columns van Geertje Couwenbergh}

***Put your shoulders to the fragile notebook and build a story out of nothing but lost memories.***

**Natalie Goldberg**

Ik draag deze bundel op aan alle lezers van de afgelopen jaren. Zonder jullie waardering en aandacht zou schrijven een stuk minder leuk zijn.

## DE COLUMNS

**Firma Hier&Nu**

***Be Positive, Bitch!***

**Zijn met Sterven**

**Etty Hillesum**

**Jehova's Getuigen**

**Voor Wat, Hoort Wat**

**Voel je 'm?**

**Transrationalisme**

**Van A naar Beter**

**Mindful Reizen**

**Aandacht is Kunst**

**Boom**

**Innernemerschap: Ondernemen met Ballen**

**Dharma, Dipsaus en Dertig worden**

**De Luciferactivist**

**Het Geluid van Maskers Die Wegvallen**

**Dag Boek**

**Wabi Sabi**

**Strike A Pose: lessen van een middelmatig model**

**Dit is Het.**

## Firma Hier&Nu

Het hier en nu heeft best goede marketing gedaan, vind ik. Al een poos is het *the place to be* en niet alleen voor filosofische of spirituele tiepjes, maar voor hele Boeddha-bebeelde volksstammen, organisaties en productlijnen. Want wie wil er nu niet in dat hier en nu zijn? Wat we sinds een paar jaar ook allemaal willen is in ons hart zijn en niet in ons hoofd. En rust en ruimte voelen. En terug naar jezelf gaan. Volgens mij zit er achter al deze termen hetzelfde PR bureau...

En ik wil natuurlijk ook als een malle van hoofd naar hart en van daar naar nu. Het enige wat ik nog wel eens vergeet is dat ik doorgaans hele goede redenen heb om in mijn hoofd en in het later te zijn. Ze zijn ondergewaardeerd, als je het mij vraagt. Telkens wanneer ik uit een verlangen naar rust en ruimte een meditatieprogramma doe bijvoorbeeld, kom ik er binnen een halve dag achter dat rust en ruimte ongeveer het laatste was waar ik zin in had. Na twee uur op een kussen, met geen enkele andere zender als Ned. Ik, krab ik nog liever eigenhandig de verf van de schrijn af dan dat ik blijf. Wat ik door de glamour van een idee als het hier en nu vergeet, is dat het een sjieke term is voor me kapot vervelen. Want dat zegt Firma Hier en Nu er natuurlijk heel slim niet bij. Pffff, *ruimte*. Een mooi woord voor Vragen Om Problemen, als je het mij vraagt.

Als je al niet sterft van verveling dan staat je namelijk een bombardement te wachten van gevoelens waar je normaal -en tegen die tijd om begrijpelijke redenen- je uiterste best voor doet ze te ontlopen. Irritatie, frustratie, eenzaamheid, verdriet -om er maar een paar te noemen. Dan maar liever de bijeffecten van het zaakje onderdrukken, nietwaar? Dan maar liever opvullen, weglopen en ontkennen. Toch?

En dan komt die knaag. Dat vraagteken. Net als ik overduidelijk heb vastgesteld: *the presence is unpleasant*, komt er meestal een barst in die overtuiging. Net als ik mijn spreekwoordelijke koffers al heb gepakt naar het heerlijk spannende en altijd gezelligere daar en later, komt er een leraar of boek of inzicht langs waardoor ik die koffers en mezelf weer met een zucht neerplof. Zoals het verhaal dat ik laatst hoorde over een tijger in een Amerikaanse dierentuin. Deze tijger zat in een kleine kooi, waar ze de hele dag niets anders deed dan op en neer ijsberen (tijgeren?). Haar verzorgers vonden dat zo sneu dat ze een groter verblijf voor haar bouwden, met rotsformaties en grasvelden en bamboebossen. Toen ze voor de eerste keer haar nieuwe verblijf inkwam, liep ze direct naar een uithoek ervan en begon dezelfde mini-afstand heen en weer te ijsberen zoals ze altijd had gedaan.

Tragisch, nietwaar? Tragisch maar herkenbaar, vind ik. Ik ken de angst en het ongemak dat de tijger had met ruimte. De allure van het kleine maar volle en *gezellig* bekende is gigantisch. Maar het wordt tragisch wanneer je ziet dat het desalniettemin klein blijft. Wanneer je weet dat er -net als het grotere verblijf van de tijger- een hele wereld omheen bestaat. Die wereld is misschien leeg in de zin van niet opgevuld met mijn bekende *stuff*, maar ruim in de zin die naar echte vrijheid ruikt. De vrijheid die de arme tijger niet meer kon herkennen.

Maar wanneer wordt leegte ruimte? Eenzaamheid vrijheid? Hoe word je van een ijsberende tijger een ruimdenkende? Volgens mijn leraren gebeurt dat wanneer je de kunst van het niet-ontsnappen leert. Zodra je niet meer de ervaring van leegte, eenzaamheid en de bijbehorende *freak out* momenten ontvlucht, veranderen ze -

magisch- in die beloftes uit de hier en nu campagne: in rust, vrede, ruimte en vrijheid. De kleine lettertjes in die campagne zijn dus dat je jezelf in precies dat wat je wilt vermijden weg moet laten zinken zonder het te bevechten, wil je doorzakken naar het Beloofde Land. Hart, rust, ruimte, hier, nu, hoe je het ook wilt noemen. Dat is de kunst van het niet-ontsnappen.

Dat ongeloofelijke inzicht, dat ik keer op keer vergeet, vind ik in gelijke mate irritant en geweldig. Irritant omdat ik nog geen *short-cut* heb gevonden waardoor ik, gewoon, door die geurstokjes van Rituals te kopen net zo zen zou worden als de dame op hun verpakking. En geweldig omdat het geweldig nieuws is dat Vrijheid Mogelijk Is, ten alle tijden, in je eigen hart en geest. En laten we eerlijk zijn. Wie wil nu als die arme tijger in slechts één hoekje van haar wereld op en neer ijsberen? Ik niet. En als dat betekent dat ik de kunst van het niet-ontsnappen moet leren -ook wel mediteren genoemd- dan moet dat maar. Verdorie.

## Be Positive, Bitch!

*'Just because you are fat and ugly doesn't give you the right to go around judging other people!'*

Als twee hertjes in de koplampen staan mijn vriendin Mandy en ik op het dakterras van een Berlijnse club vlakbij Alexanderplatz terwijl een Amerikaanse dame (of heer, daar zijn we nog steeds niet uit) tegen ons tekeer gaat. *Jersey Shore* stijl, met grote handgebaren en fysieke dreigementen -iets waar wij totaal niet tegenop gewassen blijken. *'I should punch you in the face right now!'* en voor een moment denk ik dat ze daadwerkelijk Mandy te lijf gaat. Flabbergasted staan we daar, met onze armen slap langs ons bovenlijf bungelend, armen die zo-even nog volop de lucht in pompte op de rollende housebeats, die trouwens onverminderd doorgaan, terwijl wij onze Eerste Uitgaans Ruzie meemaken. Ooit.

De taak van de leraar is jou laten zien wie je bent. Dat doen ze door je een spiegel voor te houden, met *the good, the bad and the ugly!* Hoe meer je openstaat voor lessen, op des te meer manieren je ze kan verwachten. Zo kan een losliggende steen waarover je valt, je leraar zijn, omdat het je laat zien dat je niet goed genoeg oplet. Met name de *Vajrayana* traditie staat bekend om zijn onconventionele leraren; van moordenaars tot minnaars; alles heeft het vermogen je wakker te maken, en daarmee je leraar te zijn.

Het ergste van dit tafereel is nog dat we het een soort van verdiend hebben. Niet dat 'dik en lelijk' gedeelte misschien (over smaak valt niet te twisten natuurlijk, maar met mijn 1.76 meter en 56 kilo is dik zijn één van de weinige dingen waar je me niet van kan beschuldigen) maar wel waren we over de dame in kwestie aan het praten. Het voelde niet eens als roddelen, eerder als, *eh*, antropologische observaties. Okay, ze had mijn lang bevochten plek voor de DJ ingenomen toen ik twee bier aan het hōlen war, en okay, ze was daar verwickeld in een -hoe zal ik het noemen- nogal openlijk opbloeiende romance. En toegegeven, de woorden *groot* en *onaantrekkelijk* zijn gevallen en ook Mandy's imitatie van haar tegen-het-been-van-haar-object-van-affectie-oprijdende dansmoves verdiende geen schoonheidsprijs. Op dat moment voelde het nog als een onschuldig onderdeel van een blijmoedig samenzijn, waar we ondertussen ook nog de tekst van onze eerste house hit bedachten. *Komm mit mir/zum Invalidenstrasse/du willst es/dus brauchts es...!* Niet wetende dat onze songtekst op het punt stond zich letterlijk te voltrekken.

Terwijl het kafferen zich richtte tegen een onovertuigend tegenspuiterende Mandy besepte ik dat ze gelijk had. Het enige wat ik stomverbaasd en ook een beetje bang uit kon brengen was: *'I'm sorry that we offended you.'* En alhoewel dat in alle toonaarde ontkend werd was ik daar achteraf toch wel tevreden over. Ik overwoog nog toe te voegen dat dit allemaal op een misverstand gebaseerd moest zijn en dat ik een boek had geschreven over liefdevolle-vriendelijkheid, maar dat leek me toch niet zo'n geschikt moment. *We took it in.*

En zo bleven Mandy en ik beschimpt en beschaamd achter. En ook bang dat deze reusachtige vrouw ons alsnog zou vinden en onze schedeltjes tegen een betonnen pilaar in de technozaal zou vermorzelen. Dat dreef ons in vermomming voor de rest van de avond, die ongeveer nog een half uur langer duurde. Want ondanks uitgebreide analyses en zelfs een ter plekke uitgevoerd vergevingsritueel van onze vriendin Meagan, waar ze in een slecht belicht toilet een hand op elk van ons knielende zielen legde en *I cleanse you from your sins!* uitschreeuwde, kwam de avond toch niet meer

op gang. Met de staart tussen de benen dropen we af. Dagenlang waren we ervan onder de indruk. We zouden waardeloos zijn in een straatbende.

Dus wat hebben we ervan geleerd, mevrouw Stemband? Dat klein, 'onschuldig' commentaar geven op anderen geen entertainment is. Dat er geen pauzes zijn in de beoefening van *right speech*, van het enkel kiezen van woorden die het waard, nodig en vriendelijk zijn. Zelfs niet als je een paar biertjes op hebt en de muziek zo hard pompt dat een ander je niet kan verstaan. De taal der veroordeling is universeel. Wat we ook leerden was dat spiegels en leraren in alle vormen verschijnen, waaronder agressieve transseksuelen. Het enige wat je kunt doen als je zo'n spiegel voor je dikke en lelijke kop krijgt is erin kijken. '*Be positive, bitch!*' horen, terwijl je bijna een vuist op je snufferd krijgt, is effectiever dan welk dharma boek dan ook.

## Zijn met Sterven

Pas geleden zat ik in een hotelkamer op een bankje met de vrouw die mij, samen met mijn gestorven dierbaren, het meeste heeft geleerd over sterven. 'Ik weet niet wat er gebeurt wanneer we sterven' zegt zenleraar Joan Halifax en ze kijkt langs me heen. *Ze meent het, ze weet het ècht niet*, schiet er door mijn hoofd. Deze vrouw, die aan het sterfbed van honderden, misschien wel duizenden mensen heeft gezeten, die een van de belangrijkste boeken heeft geschreven over sterven (*Being with Dying*).

In de jaren zeventig deed ze experimenteel onderzoek met het inzetten van LSD bij terminale patiënten als voorbereiding op hun naderende dood. Ze trekt de wereld rond en heeft programma's ontwikkeld voor palliatieve zorgverleners. Deze expert in het sterfproces weet het ook niet. Na haar pauze die een eeuwigheid lijkt te duren, zegt *roshi* Joan: 'het enige dat ik weet is dat er iets bevrijdend is aan sterven.' Dat baseert ze niet alleen op de talloze oude teksten in de boeddhistische tradities die het sterfproces in detail beschrijven, maar vooral op haar eigen ervaring. 'Iets stopt en is vrij in mij, op het moment van sterven.'

Ik zelf merk dat ik uit verschillende delen besta - überhaupt, maar al helemaal als het om sterven gaat. Zo heb ik een meest moedige zelf, een heetgebakerde zelf, een meest wijze zelf, een meest kinderlijke zelf, kritische zelf, hongerige zelf, noem maar op. Grofweg valt die kakofonie uiteen in twee zelden: mijn grootste, meest ruimdenkende en esoterische zelf en mijn kleinste, meest stoffelijke, dierachtige zelf.

Die kleinste zelf - ik wil nú een hamburger eten en o wee als je voordringt in de rij - kan absoluut niets met de realiteit dat alles en iedereen die me dierbaar is, inclusief mezelf, ooit in de grond of een oven zal verdwijnen. Dit besef resulteert in blinde paniek, ik kan er echt niets beters van maken. Maar mijn grootste zelf ziet al dat samenkomen en uiteenvallen van deeltjes die allemaal voortkwamen uit de Big Bang als een extreem mysterieuze maar fundamenteel probleemloze dans.

Mijn meest grootmoedige zelf en mijn meest geïncarneerde zelf moeten op de een of andere manier door één deur. En dat doen ze op onnavolgbare wijze. Zo hield ik laatst met onverwachtse kalmte een toespraak op de begrafenis van een dierbare en ben ik op de meest onlogische momenten compleet hysterisch geraakt bij het idee dat ik dat ooit zou moeten doen.

Om van een expert als Joan Halifax te horen dat sterven een bevrijding is, is dus extreem goed nieuws voor mijn kleinste zelf (mijn grootste zelf wist dit allang). Die kan alle geruststelling gebruiken wat dat betreft. Maar ook zij moet zich uiteindelijk neerleggen bij het feit dat er maar één manier is om te weten wat er gebeurt wanneer we sterven. Zolang we leven blijft het speculeren.

Ik vind het opmerkelijk dat zowel ervaringsdeskundigen als oude teksten beiden zeggen dat de uitdagingen die we in onze dood tegenkomen misschien niet eens zoveel verschillen van die tijdens ons leven. We moeten de controle loslaten, en illusies en verwarring doorprikken. We moeten onze angsten onder ogen komen en ons overgeven aan de hoogste wet van het leven: verandering. En met dat bijltje hakken we al genoeg tijdens ons leven, dus wie weet dat we daar iets van op kunnen steken voor ons *moment suprême*.

Joan Halifax benadrukt keer op keer dat leven in een sterk(er) besef van je naderende dood, je leven intenser en vreugdevoller maakt. Je besteedt minder tijd en energie aan zaken die er niet toe doen. Dat is geen macabere of depressieve



levensinstelling, integendeel: leven vanuit een diep besef van onze vergankelijkheid is juist de beste garantie tegen depressie volgens Joan Halifax. Haar boek *Being with Dying* sluit ze af met: 'Des te eerder we de dood kunnen omarmen, des te meer tijd we hebben om volledig te leven en om in de realiteit te leven.' En daar doen zowel mijn grote als kleine zelf het voor.

## Jehova's Getuigen

'Wat is het plan van God hier op aarde?' Een kleine Indische vrouw van rond de veertig met rode lipstick en een blond lang tienermeisje in een rok staan voor de deur. Samen wijzen ze naar een blaadje, waarop die vraag, samen met een tiental plaatjes, te lezen is. 'Denkt u daar wel eens over na?', vraagt de vrouw me met een vriendelijke lach. 'Nou,' zeg ik, bewust van mijn enigszins mottige en nog ongewassen verschijning aan de voordeur, 'ja, daar denk ik eigenlijk best vaak over na.' Tja, ik kan het niet ontkennen; naast de ontwikkelingen in *Game of Thrones*, de vraag wat die groen met witte plastic boompjes al decennialang in de vitrines van de snackbar liggen te doen, de zin van het leven en mijn tuin, is God toch wel een van mijn favoriete denkonderwerpen.

'Bent u Jehova's getuigen?' vraag ik, voordat ik verder ga. Ja, knikken ze beide instemmend. Ik vertel ze dat ik boeddhist ben -iets wat ik tegenwoordig eigenlijk alleen nog maar zeg tegen Jehova's getuigen omdat ik heb gemerkt dat het een positief effect heeft. En dat ik, alhoewel ik erg bezig ben met God, ik dat binnen de structuur van mijn eigen onderzoek doe. De oudere vrouw suggereert daarop dat de Bijbel toch wel een uniek document is waarin allerlei grote verschuivingen worden beschreven die nu plaatsvinden -wat ik volgens mij tot haar verbazing volledig beaam. Ik wissel de naam en inhoud van een van mijn favoriete boeken over de bijbel uit, *The Bible as Literature*. Op mijn beurt krijg ik van hen [de link](#) naar de originele website van de Jehova's getuigen. Het is niet ongezeilig.

Ik heb dan ook familiekarma met Jehova's getuigen. Door een waarschijnlijk soortgelijk onvermogen ze bruoit de deur te wijzen, kreeg mijn vader het voor elkaar dat gedurende heel mijn jeugd een oud vrouwtje trouwde de 'Wachttorenen' bij ons huis op de Nachtegaalstraat in Utrecht heeft afgegeven. Het schijnt dat ze haar zoon op haar sterfbed heeft laten beloven dat hij vooral bij die vriendelijke mijnheer Couwenbergh het blaadje moest blijven brengen. Daar kun je je natuurlijk niet tegen verzetten. En zo komt het dat ik regelmatig hun boekjes las. Vol kleurrijke afbeeldingen van een altijd uitiem politiek correcte mix van Chinese kindjes die bij donkere moeders op schoot zaten, of een kring tieners in alle kleuren van de regenboog. Kortom: een schouwspel waar de commissie gelijke rechten nog een puntje aan kan zuigen.

Waar ik minder van gecharmeerd bleek was de tekst in de blaadjes. Los van dat ik de argumentatie niet bijster overtuigend vond, motiveerde me ook het toekomstperspectief van de Jehova's getuigen niet zo. Dat eindigt namelijk in de Apocalyps, die ik ooit in geuren en kleuren beschreven las, inclusief iets minder vrolijke afbeeldingen. Volgens mij ben ik toen afgehaakt. Bij dat, en toen ik een andere keer op het toilet van mijn studentenhuis een stukje over hun ideeën over homoseksualiteit las.

Maar goed, bij Jehova's getuigen kan het wel zo zijn dat jij klaar bent met hen, maar zij lijken nooit klaar met jou. En zo stond ik de afgelopen tien jaar regelmatig nette, vaak jonge, mensen te woord. Over het algemeen niet onaangenaam. En natuurlijk ook met de mix van -hoe blijf ik beleefd maar kom ik van je af- manier die de niet-Jehova's getuige met de paplepel krijgt ingegoten. Zo charmant als nu was ik niet altijd. Ik heb nog steeds spijt van de keer dat ik via de intercom (wat eigenlijk dubbel luf is) loog dat mijn vriendin niet meer op dit adres woonde. Erg overtuigd van mijn leugen waren ze ook niet, want hun bezoek intensiverde. Ik heb me daar altijd rot over gevoeld. Dit was mijn kans mijn karma op te schonen, ik voelde het.

'Ik weet dat uw gemeenschap veel kritiek krijgt over het rondgaan langs de deuren. Maar ik wil u laten weten dat ik alle moeite die u doet interpreteer als een liefdevol gebaar.' Yep, ik gebruikte het L-woord. De rechte houding van mijn gesprekspartners lijkt ineens wat te smelten in een grote glimlach. Die was raak. En ik meen het. Ik heb respect voor de mensen die in naam van God uren van hun tijd bereidwillig zijn om - laten we eerlijk zijn- afgewezen te worden. Vanuit een oprecht verlangen een ander, in dit geval mij, te redden. In een voelbaar opgeluchte sfeer waarin ik vrijwel zeker ben dat ik niet alsnog overgehaald zal proberen te worden, grijp ik mijn kans om nog wat vragen te stellen. Zo weet ik inmiddels dat als je de uren bij elkaar wereldwijd optelt dat Jehova's getuigen vrijwillig langs de deuren gaan, ze al twintigduizend jaar (jaar!) erin hebben gestoken. En dat hun tijdschrift de Wachttorenen een oplage van bijna 45 miljoen (miljoen!) kent. En dat er per uur acht Jehova's getuigen bijkomen. En dat dat vooral gebeurt in wat ze de 'inlandse gebieden' noemen: Afrika, Suriname en Curaçao. Fascinerend, nietwaar?

Misschien dat ik hier een wel erg romantische beeld van de motivatie van een gemiddelde Jehova's getuige schets. Ik ken ook de verhalen over de brute uitsluiting en de dubieuze manier waarop kindermisbruik wordt veroordeeld binnen de gemeenschap. En na het surfen naar hun officiële website (want dat kan ik dan toch even niet laten) verschiet ik dan ook gelijk weer. "Het hoofd van iedere man is de Christus. De man (d.w.z. de echtgenoot) is op zijn beurt het hoofd van de vrouw." Gezellig.

Maar toch. Aan het einde van de dag heb je toch twee echte mensen voor de deur staan die moeite doen en zich tot op zekere hoogte om mijn welzijn bekommeren. Dat kun je van mij niet zeggen, nadat ik mijn liefdevolle-vriendelijkheids beoefening 's ochtends heb gedaan en het vervolgens weer vergeet. De twee bedanken me voor het 'leuke gesprek' en ik, voordat ik de deur dichttrek, wens hen alle goeds.

## Voor Wat, Hoort Wat

Ik geloof niet in vrijgevigheid. Althans niet in de zin dat je vrij kunt zijn van wat je geeft. Dat je zou kunnen geven –geld, moeite, aardbeienstekjes- zonder er iets voor terug te verwachten gaat er niet in bij mij. Het leven zelf is namelijk niet vrij-gevig. Voor elke geboorte eist ze een dood terug. Te leven is je in een deal bevinden waar je niet eens om gevraagd hebt. Of niet bewust dan. In feite gaan alle Grote Zaken, van God tot natuurwetten en karma, over deals. Fusies. Onderhandelingen. Alles bestaat bij de gratie van transactie -een ander woord voor relatie. Zonder dag geen nacht, zonder anti-materie geen materie, zonder het besef van de naderende dood geen dankbaarheid voor het korte leven, zonder jij geen mij. Zelfs de liefde doet er aan mee. Vóóral de liefde: voor wat, hoort wat.

De meest aandoenlijke transactie -of liefdesverhaal hoorde ik van een Islamitische kennis, die vertelde dat God *himself* de schepping, eh, schiep, omdat hij zich eenzaam voelde. God had ons en konijnen en algen en zwarte materie nodig om zichzelf te leren kennen. Dat noem ik nou nog eens een motivatie waar ik onmiddellijke sympathie voor voel. Het is misschien een beklemmende deal, te leven om een ander zichzelf te laten kennen, maar laten we eerlijk zijn; dat is altijd nog beter dan het vacuüm van eenzaamheid. Toen God de aarde schiep, schiep hij dus, onlosmakelijk de transactie, inclusief de bijbehorende verplichtingen.

Een gratis geschenk, dat van het leven of plastic wuppies, bestaat niet. Antropologen bewijzen blijmoedig dat echte, *no strings attached* cadeaus niet bestaan. De bekendste studie hiernaar deed Marcel Mauss, toepasselijk 'de Gift' genaamd. Volgens hem creëer je op het moment dat je iets geeft een schuld. Een schuld die onvermijdelijk afgelost moet worden. Is het niet materieel dan wel in de vorm van loyaliteit, dankbaarheid, of als dat allemaal niet lukt dan tenminste in de vorm van een eeuwig schuldgevoel. Voor niets gaat de zon op.

Ik vind dit trouwens helemaal geen treurig gegeven. Dat niets gratis is, dat we altijd geld, vertrouwen en wanhoop aan het ruilen zijn verstrekt het besef van onze onomstotelijke verbondenheid. We pompen sinds de Big Bang alle materie rond, er is geen atoom bijgekomen sindsdien en misschien geldt dat ook wel voor fijnstoffelijkere zaken als emoties. We zitten met zijn alle in een soort kosmische soep. Een giga fusie.

Over schuld en deals en transacties moeten we dan ook niet te moeilijk doen, vind ik. Geld, het meest geslaagde -en gedraagde- symbolische experiment van de mensheid, moet rollen. De goede kant op natuurlijk, en volop, samen met zijn niet onomstreden collega liefde. Specifiek en eerlijk zijn over wat je wilt en wat je ervoor terugverwacht -van hele verheven dingen tot ronde euro's- is een kunst. Een kunst waar zelfs God mee klungelt, dus waar wij ons niet schuldig over hoeven te voelen.

## Voel je 'm?

***It must/be love*** pompte uit Now&Wow's massieve muur van speakers die de muziek door mijn hele lichaam deed trillen. ***I think it could be love*** en we geloofden het allemaal, terwijl we onze armen in de lucht gooiden. We openden onze handen en harten – geholpen door XTC, ja- maar we openden ze desalniettemin. Al was het maar voor die paar uur per week in een verlaten fabriek in de havens van Rotterdam.

Drugs, zingeving en house: ze waren allemaal met elkaar verbonden aan het begin van de 21<sup>e</sup> eeuw. Het was nog voor “9-11” en de crisis. House muziek was mijn religie en die van mijn vrienden. De Now&Wow, een danstent in Rotterdam, was onze tempel. Hier waren DJ Lacroix, Benny Rodriguez en MC Nova de hogepriesters. Zij beantwoordden onze behoefte aan iets spiritueels en volkomen zinloos tegelijkertijd. House muziek, gebaseerd op het ritme van je eigen hart, verlost ons en verhief ons. Het deed onze lichamen borrelen met nieuwe beats op dinsdag (wanneer we eindelijk bijgekomen waren), deed ons plannen vormen op woensdag, maakte ons al opgewonden op donderdag en vrijdag en vulde onze zaterdag.

***It seems I can't deny/some days just don't feel right/I think I feel/ I can feel much better/ at night*** werd onze mantra. House liet je vreemde dingen doen, zoals de keer waarop ik een vriendin tweeënhalve uur verderop naar huis reed, om vervolgens om te keren voor de afterparty. Of die voospartij met een vreemde op de dansvloer. En die keer dat ik een vriendin onder haar armen van diezelfde dansvloer afsleepte omdat ze de verkeerde drugs bij elkaar had genomen. Maar hoe chemisch opgewekt het ook was; house muziek was een van de echtste dingen die ik kende. Het deed me voelen dat ik leefde. ***I need something spiritual/to elevate the mind/beats*** bleven de speakers pompen en dat had iets constants dat mijn leven in die tijd niet had.

Ik geloof zelfs dat ik meerdere momenten van verlichting heb gekend op de dansvloer. Zoals die avond waarop ik iedereen kwijt was - wat altijd gebeurde maar wat niet uitmaakte omdat tegen die tijd in de nacht we allemaal één waren - en de DJ een remix van Missy Elliot's *For My People* draaide. Er was geen ontkennen aan: ik was Vrij. Alle dingen die ik later tegenkwam in meditatie en dharmaboeken herkende ik van zulke momenten op de dansvloer. Van *shunyata* tot het inzicht van *geen-zelfen* en de ervaring van *metta*, onbegrensde compassie voor alle levende wezens,.

House muziek en de bijbehorende chemicaliën openden blijkbaar een deur naar een plek die ik later zocht en -godzijdank- vond in mijn eigen geest en hart. ***You should feel pretty good by now/ knalden de speakers, but in fact, that isn't good enough/ I don't want you to feel pretty good/ I want you to feel great.*** Want dat was ook het probleem van onze house sangha. We waren altijd op zoek naar beter, hoger, dieper. *Pretty good* was niet goed genoeg. Net zoals een halve pil niet goed genoeg was, je hart niet deed exploderen zoals één of twee. “Voel je ‘m al?” vroegen we aan elkaar, liplezend boven de muziek uit. “Nog niet,” zeiden we “maar ik voel hem aankomen!”

Tegen de tijd dat ik 21 was, besepte ik dat ik niet eeuwig kon wachten. Dat er andere manieren moesten zijn om “het te voelen”. Ik begon te onderzoeken wat dat “het” waarnaar ik zocht überhaupt was. Mijn gereedschapskist breidde ik uit met meditatie en yoga. Dat was het begin van een interessante overgangperiode. Regelmatig was ik op maandagochtend nog bedwelmd van de nacht ervoor, terwijl ik wel een yogales volgde. Maar uiteindelijk wierp mijn onderzoek vruchten af. In de meditatie vond ik een meer duurzame deur naar die plek in mezelf die volkomen vrij is. Namelijk de

open, onbelemmerde staat van mijn geest. Maar zo'n inzicht had geen wortel kunnen schieten zonder dat er een gevoelde ervaring achter zat. En die ervaring kende ik al door mijn tochtjes over *highway house music*.

Er kwam alleen een snelweg bij, *meditation road*. Op deze weg word ik nooit meer door een bouncer tegengehouden omdat ik niet jong en hip genoeg meer ben. Maar tot op de dag van vandaag slaat mijn hart een slag over als ik een house-beat hoor en glijd ik in een bekend gebed.

***Last night a DJ saved my life.***

## Transrationalisme

Gisteren zag ik in de Amsterdamse Pijp een omgevallen plant liggen op de stoep van een shoarmatent. Het was zo'n palm-achtige, weinig spectaculaire plant die je jarenlang kan verwaarlozen in een donkere hoek van je shoarmatent en die het nog steeds overleeft. Onmiddellijk voltrok zich een intern dilemma: *moet ik de plant rechtzetten, ook al is ze "afval"?* *Wat zullen mensen denken? Moet ik juist niet dingen zien zoals ze zijn zonder ze direct te willen veranderen?* Tegen die tijd was ik allang een straat verder en omkeren vereiste een mate van moed en visie die me op dat moment ontbrak. Het zit me sindsdien dwars.

Ik weet dat dit incident in het niet valt bij de situatie in Syrië, kindsoldaten en leeggeviste oceanen. Toch was het een activistische test-case. Lijden is immers lijden. En is activisme het opvolgen van het zien van lijden met actie. Daarom is de term 'geëngageerd boeddhisme' ook zo'n pleonasme. Natuurlijk zie je die gele roos in het perk tegenover je berging beter na een meditatie sessie, maar ook de gedumpte lege zak chips. De volgende vraag is, *wat dan?* Ruim je hem op of niet? Zet je de plant recht of niet?

De bodhisattva uit de Mahayana tradities vind ik hiervoor een behulpzaam rolmodel. Voor wie hier niet mee bekend is: het werk van de bodhisattva is om het lijden van alle levende wezens te verlichten. Han de Wit vergeleek de bodhisattva ooit met een vogeltje dat een bosbrand ziet en, geraakt door dat lijden, naar het dichtstbijzijnde meer vliegt, haar bekje vult met water, terugvliegt en op de bosbrand laat vallen. En niet één keer, maar zo lang als het bos brand.

Deze levensinstelling vereist niet alleen ongelofelijk veel mededogen, maar ook moed. Want het beeld van een vogeltje dat een bosbrand probeert te blussen is ons conventionele idee van waanzin. We beginnen er, net als ik met de plant, niet eens aan. De bodhisattva heeft dat betreft een *transrationele* motivatie. Het is rationeel om proberen de brand te blussen, want genoeg waterdruppels blussen immers een brand. Aan de andere kant ontstijgt het ons ratio: hoe kan één vogeltje nu een hele bosbrand blussen? In mijn geval zou de plant rechtzetten zowel wél als niet helpen. En van dat soort paradoxen houden we over het algemeen helemaal niet.

Toch is transrationalisme –een levenshouding die onbegrijpelijk begrijpelijk is– best hip en *hartcore*. En ook nog eens onbegrijpelijk simpel. De bodhisattva-quiz vraag voor vrijwel elke situatie is: *hoe verminder ik het lijden in deze situatie?* Of, wat glamoereuzer gezegd: *wat kan ik doen om deze situatie groter te maken, in plaats van kleiner?* Je beantwoordt die vraag niet alleen met vertrouwd rationeel denken, maar door te denken met je botten en hart en neusharen –hoe dan ook. Ik weet het zelf niet eens. Ik weet wél dat transrationeel activisme –leuk bij Wordfeud– niet alleen in het Occupy tentenkamp of bij Wakker Dier begint. Het begint in de supermarkt voor het vleeschap, op het hondenuitlaatplek om de hoek of de bromvlieg achter het raam. En bij de omgevallen plant op straat dus. Shit.

## Van A naar Beter

Laatst belandde ik in de berm langs de A2 bij Breukelen, vlak voor die boerderij waar het op zondagochtend altijd zo verdacht druk is. De motor van mijn vijftien jaar oude Suzuki Baleno (een model waar niemand ooit van gehoord heeft en waar pechhulpmonteurs meewarig hun hoofd bij schudden) was oververhit.

Vriendin, hond en ik verbleven in de berm, braaf tien meter vóór de auto vanwege veiligheidsredenen waar ik lang over moest nadenken. Die berm was trouwens onverwachts mooi, vol bloemen en bijen waar ik meer van zou hebben genoten als mijn vriendin er niet spontaan ongesteld werd, mijn zus niet in Amstelveen met een zieke, tien maanden oude tweeling op ons zat te wachten en de vrachtwagenchauffeurs ons niet nog wat extra opfokten door er lustig op los te toeteren terwijl ze langs denderden.

Dat bleek het einde van mijn Suzuki. De koppakking was stuk (net als de 'distributieriem' of de 'versnellingsbak' iets wat je niet kapot wilt hebben in een oude auto). Of, zoals ze zeggen in de garagetaal die ik in de weken erna leerde, 'de koppakking lag eruit'. Ik word altijd vreselijk emotioneel als ik een auto weg moet doen, dus toen een Afghaan en een

Pool mijn Suzuki op een broeierige woensdagochtend voor 200 euro op kwamen takelen, keek ik weg.

De Afghaan sprak geen Nederlands en nauwelijks Engels, maar terwijl we ongemakkelijk wachtten op mijn vrijwaringbewijs wist ik toch te ontfutselen wat hij deed met de kapotte auto's die hij opkocht; verschepen en verkopen in Afghanistan. Ergens is het toch wel een troostende gedachte dat delen van mijn bejaardenbak nu een doorstart krijgen, misschien wel bij de Taliban. Of op kunnen duiken in een videoclip van M.I.A. Een spannender bestaan dan bij mij, in ieder geval.

Toch maakten mijn Suzuki en ik samen ook wat mee. Ik startte zijn motor op een avond in het voorjaar van 2009, reed ermee weg uit een destructieve relatie en wist dat ik nooit meer hetzelfde ritje zou maken. Ik reed ermee naar het Wilhelmina Kinderziekenhuis om afscheid te nemen van mijn nichtje. Ik reed ermee naar de presentatie van mijn eerste boek, had er een openbaring in tijdens de zomer van 2010 op weg naar Amsterdam Noord en parkeerde ermee voor de deur van het huis van mijn lief. Het huis dat inmiddels ook mijn huis is.

Ik denk dat ik zo gehecht ben aan al mijn auto's omdat ze niet alleen een levensfase *vertegenwoordigen*, maar me vaak letterlijk van de ene naar de andere hebben gebracht. De oude blauwe VW polo waarmee ik naar Now&Wow reed en waarmee ik een meisje naar Utrecht bracht om af te zetten bij haar vriendin, dezelfde vriendin die later mijn hart zou breken. Dat gebeurde in een andere auto, een turquoise Fiat Tipo die ooit op de brug van Zaltbommel ermee ophield, op weg naar Extrema outdoor. De bordeauxrode Citroen AX die ik in de prak reed na een yogales en waar ik een medewerker van de gemeente een whiplash mee bezorgde, bracht me naar het einde van de onschuld. De groene AX waarmee ik wegreed uit mijn driejarige relatie op een regenachtige nacht in november, chauffeurde me direct door naar mijn nieuwe liefde. Die waar ik later dus voorgoed vandaan reed in mijn Suzuki.



De Boeddhistische tradities zitten vol met symbolische voertuigen en wielen. De dharma, de leringen, de verschillende stromingen zouden voertuigen zijn die ons van a naar b brengen. Van apathie naar betrokkenheid. Van daar naar hier. Van onwetendheid naar wakkerheid. Ik snap dat. Je hebt iets nodig dat rolt, dat goed in elkaar zit, dat betrouwbaar is, getest, liefst met airbags en stuurbevestiging, maar een goede fiets voldoet ook. Het wiel niet opnieuw hoeven uitvinden vind ik een van de fijnste bijkomstigheden van tot een traditie behoren.

Maar het voertuig van de dharma gebruik je, net als auto's, alleen tijdelijk. Een bekende Boeddhistische metafoer beschouwt de dharma als een bootje waarmee je naar de overkant kan komen, van Jersey Shore naar Awakening Beach, zullen we maar zeggen. Eenmaal aan de overkant moet je niet aan het bootje vasthouden of het demonstratief meeslepen. Het heeft zijn dienst bewezen. Ik herken dat op de momenten waarop iets weten met je brein, zeg *de Vier Edele Waarheden*, tekort schiet en je met je gezicht over het asfalt van je realiteit schuurt. 'Oh, dat is *dukkha*, lijden'. Je voertuig bracht je misschien ver, maar uiteindelijk ligt je koppakking eruit en beland je in de berm, de directe ervaring van je leven op dat moment.

De auto's en fietsen en treinen en benen die ons van a naar b brengen zien we doorgaans niet als iets heiligs, zoals we de dharma wel zien als voertuig. Toch denk ik dat in onze Suzuki's, onze afgetrapte fietsen en gympies een even diepe dharmales verborgen ligt; namelijk die van je eigen leven. En dat is uiteindelijk het enige voertuig, de enige échte dharmatalk die we krijgen.

Inmiddels hebben mijn vriendin en ik, na slapeloze nachten en surrealistische scènes in autoshowrooms (*'moet er een kindervagen in passen?'*) een splinternieuwe, spierwitte, tikkeltje ordinaire, maar ecofabulous Kia Rio gekocht die we liefkozend Kio noemen (Ria was een andere optie, maar paste niet, besloten we gisteravond). Ik vind het doodeng en heerlijk om aan die nieuwe auto te beginnen. Ik kan niet wachten om te zien waar Kio me heen zal brengen en kijk nu al op tegen het afscheid en de onvermijdelijke, maar onverwachts mooie berm waar hij me ooit in zal uitspugen.

## Mindful Reizen

‘Stoort het je als ik even iets luister?’ vraagt mijn reisgenoot op één arm geleund liggend op een kingsize bed vanachter haar Macbook. ‘Natuurlijk niet,’ zeg ik ‘als je boven dát ding uitkomt’, knikkend naar de enorme luidruchtige ventilator die onze motelkamer in de Desert Inn moet warmhouden. We zitten 5000 voet hoog in de Mojave woestijn in de Verenigde Staten. Ik voel me opgewekt van het plotselinge hoogteverschil, tevreden en gelukkig. Ik boer de zojuist genuttigde maaltijd van Danny’s op –de diner die zeven dagen per week, vierentwintig uur per dag open is. Welcome to America.

Nog maar een dag eerder reden we langs imposante kustlijnen, steile bergtoppen, zagen we bomen die net als zoveel dingen hier de grootste ter wereld zijn en belandden vervolgens met nog wat zonnebrandcrème besmeurde vingertoppen middenin een sneeuwbus. We zagen eindeloze rijen inwisselbare fastfoodketens en natuurparken waar dieren afgeschoten moeten worden omdat ze het achtergelaten plastic van de mensen eten. Dit land lijkt alles wat authentiek, natuurlijk, onaangetast is, met een gelijk enthousiasme te vereren en te verkrachten. Het kan hier allemaal. Ik kan precies dat allemaal niet bijbenen. Als ik reis moet ik per definitie een ontelbare hoeveelheid planten, mensen, stenen, dieren en plekken voor mijn gevoel teniet doen door er voorbij te sjezen of ze af te doen met een korte foto-stop. Dat doet me telkens een beetje pijn in mijn hart. Natuurlijk weet ik dat ik niet in een lotushouding hoeft te zitten om volledig aanwezig te zijn in mijn leven en dat “wherever you go, there you are”. Maar stuur me op een tripje en ik val blijkbaar kansloos door de mand. Ik heb mijn handen vol om mijn verlangen om ergens te zijn te verenigen met het verlangen iets te zien. Misschien het dilemma van de mindful traveler –of gewoon mijn persoonlijke dilemma.

Ik ben namelijk altijd al opvallend slecht geweest in wat anderen met het grootste gemak lijkt af te gaan. Dingen zoals onbezorgd vlees eten, lekker jezelf zijn, takjes van een basilicumplantje afknippen of het nieuws kijken. En reizen dus. Ik vind het benijdenswaardig hoe makkelijk anderen ‘lekker wat natuur kunnen opsnuiven’. Reizen is voor mij een constante afwisseling van vooruitdenken, schuldgevoel over mijn *carbon footprint*, verlamme verbazing, me afvragen of mijn yogamat wel tussen de twee bedden past, me afvragen of ik wel genoeg foto’s van de ander neem, me ergeren aan het afdoen van een plek door er een foto van te nemen, verlangen om op een plek te blijven en me schuldig te voelen als ik dat doe –want er ligt immers altijd iets mooiers, beters, onbekender in het verschiet. Hoe graag ik het ook doe en hoe dankbaar ik er ook voor ben dat ik het kan en mag doen; reizen vind ik een kunst. Een die ik nog niet onder de knie heb. Connie Palmen schreef ooit iets in de lijn van dat reizen vergelijkbaar is met een la opendoen en daarin ontdekken wat je altijd al had, maar wat je was vergeten. Ze is geloof ik ook niet zo’n reiziger.

Ik ben over het algemeen zo’n persoon die het liefste drie weken in een huisje gaat zitten (bij voorkeur waar ik al eerder ben geweest) en daar dan alles te kennen; precies waar de zon ’s ochtends het beste schijnt, waar je lekkere broodjes kan halen, hoe de buren heten, hoe de hond van de buren heet, wanneer de salamanders opduiken en wat voor planten alleen hier groeien. Ik hou van indalen, inzinken. Ik geniet van het terugkomen ergens, of het nu na een dag is of na vijf jaar. Het zetten van krijtstreepjes op een plek –zoals je vroeger krijtstreepjes zette op een muur om te zien hoeveel je gegroeid was- helpt me op de een of andere manier mijn wereld beter te

begrijpen. Door jezelf in te checken in een onbevattelijke wereld, in mijn geval door de beoefening van meditatie en schrijven, wordt ze draaglijk onbevattelijk. Prettig onbevattelijk, zeg maar.

Maar laten dit nu precies die krijtstreeprituëlen zijn die momenteel hevige concurrentie ondervinden van immense zoutvlaktes, plotseling overstekende *tumbleweeds* en de verbazing van de constant zichzelf bevestigende clichés die Amerika rijk is. Terwijl ik dit schrijf hebben we het desolate motel (wat precies was zoals je je nu inbeeldt) verlaten en rijden we door Death Valley en dat helpt natuurlijk ook niet. Op die honderden verschillende kleuren bruin, groen, grijs, rood, paars, zand, steen, vlaktes, rotsen valt al helemaal geen lullig krijtstreepje te zetten. Om maar niet te beginnen over waar we later deze dag zullen eindigen, Las Vegas. Daar durf ik nog niet eens over na te denken.

We stappen uit voor een foto-stop in Death Valley. “Vanaf het klikken van de camera is de werkelijkheid een met licht bewaarde verleden tijd”, schrijft Connie Palmen. Terwijl de kleren aan mijn lichaam plakken (zoals in de film, ja) door de woestijnwind, gooi ik mijn krijtjes maar in de wind. Ik ruil ze in voor de botten van mijn directe ervaring, de botten van Death Valley zelf. Ik zoek ze zo goed en kwaad als ik kan bij elkaar, raap ze op en zing ze bij elkaar tot ze vlees en pezen groeien, in beweging komen, tot leven, als mijn leven. Vraag me niet hoe, maar voor een moment lukt het me, dat reizen.

## Aandacht is Kunst

Precies één jaar nadat haar man -mijn Opa- overleed, loopt een bloedpropje vast in de hersens van Oma en zakt ze voor de ogen van mijn ouders in elkaar. Drie weken lang zitten we om beurten in een Tilburgs ziekenhuis naast haar bed en twijfelen we over wat Oma nog wel en niet kan (niet: praten, slikken, de linkerkant van lichaam bewegen en wel: ja en nee knikken, in je hand knijpen, blij zijn je te zien) en vooral ook over wat ze wel en niet begrijpt (dit was veel lastiger).

Op een zaterdagmiddag knijpt mijn Oma, waar ik ontelbaar veel dagen tot in mijn late tiener tijd doorbracht en tot voor kort haast dagelijks mee belde, in mijn hand en zegt iets wat als 'bluhvuuh' klinkt. Ze lijkt met haar rechterhand te wijzen naar iets op het nachtkastje op wieltjes. Ik pak één voor één de items van het kastje. Lippenbalsem? Nee, knikt Oma. Zakdoekjes? Het flesje Guerlain parfum -dat heel toepasselijk 'Samsara' heet? Nee. Ik geef op. 'Oma, ik begrijp niet wat je bedoelt' geef ik toe terwijl ik haar hand stevig vastpak en vol in beeld voor haar enige nog werkende oog kom hangen. Oma is moe en sluit haar ogen. Ik plof met een zucht neer op de stoel naast haar bed en houd haar hand vast. Mijn hart kraakt.

Ik breng de laatste avond van Oma's leven met haar en mijn moeder door. De verpleging heeft een ijzeren karretje in de kamer neergezet met permanent verse koffie en thee, iets wat volgens mijn moeder geen goed teken is. We hangen op de speciaal aangerukte ligstoel, en met onze kousen-voeten op de rand van Oma's bed. We kletsen over de zussen van Oma, mijn afwezige kinderwens, de ziekte van mijn vader en hoe mijn Oma altijd los ging voor ons met Sinterklaas. Ik doe mijn moeder downward facing dog voor tegen de stalen rand van het ziekenhuisbed. We breken gedroogde lavendel uit de tuin van mijn ouders op een zakdoekje dat bij het gezicht van Oma ligt, die inmiddels dormicum en morfine krijgt, in plaats van sondevoeding. Om half twaalf geef ik Oma een kus en verlaat ik het ziekenhuis via de nachttuitgang. Anderhalf uur later overlijdt ze in aanwezigheid van mijn moeder.

Een paar dagen later, weer thuis, val ik 's avonds laat in de documentaire 'The Artist is Present' over Marina Abramovic. We volgen de bekende -en niet onomstreden- beroemde performance artist voor, tijdens en na een overzichtstentoonstelling in het New Yorkse Museum of Modern Arts. Hier voeren jonge kunstenaars haar eerdere werk uit en maakt Abramovic zelf een nieuw -en ongekend extreem- werk. Abramovic neemt zich voor om gedurende de drie maanden dat de tentoonstelling loopt aanwezig te zijn en zes dagen per week, acht uur per dag op een stoel in een museumzaal te zitten. Voor haar staat een tafel en daarachter een stoel. Zodra daar iemand plaatsneemt richt Abramovic langzaam haar blik op en kijkt ze deze persoon in de ogen. Zolang ze willen. (Totdat het té populair word en mensen buiten het MoMa slapen om de volgende dag verzekerd te zijn van toegang).

Stel je het fysieke en mentale uithoudingsvermogen eens voor dat je nodig hebt om drie maanden lang acht uur per dag muisstil te zitten op een stoel. En continu wisselende personen je volledige aandacht te geven. Te midden van je levenswerk in ongeveer het meest toonaangevende museum ter wereld. Met honderden mensen om je heen die je bekijken. Als je dacht dat een meditatie-retraite moeilijk was, *think again*.

De mensen die Abramovic onder ogen kwamen veranderden. Braken. Lieten zichtbaar verdriet en spanning los. Trilden. Op een briljant simpele manier liet Abramovic het

grootste kunstwerk van alles zien: aandacht. De meest basale en aardverschuivende vorm van liefde. Alles verandert, opent zich onder invloed van aandacht. Denk maar aan verliefd zijn, iemand hebben die alleen maar ogen voor jou heeft. Of het effect van een oprechte glimlach van een vreemde op straat. Aandacht. Zelfs de wetenschap kan er niet meer omheen; het geobserveerde verandert onder invloed van de observatie. In een tijd die op alle niveaus ingewikkelder lijkt te worden, liet Abramovic zien dat we eigenlijk maar één ding verlangen. Dat maar één ding ons -en alle voelende wezens met ons- kan helen. Aandacht.

En dat edelmetaal was ook het enige vermogen dat ik mijn Oma kon bieden tijdens haar laatste weken. Door kompresjes nat te maken waar ze een beetje op kon zuigen. Door een kussen onder haar elleboog te leggen in de hoop het haar wat comfortabeler te maken. Toen dat soort dingen uiteindelijk niet meer konden bleef alleen aandacht over in de vorm van aanwezigheid. Aandacht in de vorm van bereidwilligheid om aanwezig te zijn bij haar lijden -en mijn eigen ongemak en zelfs soms misselijkheid die haar lijden opriep. Je kunt alleen maar hopen dat er op jouw moment van sterven iemand is die jouw lijden in haar aandacht houdt en het niet buitensluit. Ik heb het geprobeerd voor, en bij, mijn Oma.

Ik heb de hoop dat je je vermogen tot aandacht kunt trainen. Marina Abramovic ontwikkelde er zelfs een methode voor, de Abramovic methode. Meditatieoefening is er ook een. In beide gevallen speelt tijd een cruciale rol. Dat betekent dat aandacht trainen, aandacht hebben per definitie geen truc is, niet iets wat je afdwingt, maar eerder iets waar je in leunt, je aan overgeeft. Dit helpt mij om te herinneren dat ik niet mediteer om een goede meditator te worden, maar om mijn kans op aanwezigheid te vergroten op de momenten die ertoe doen. "The hardest thing to do is something that is close to nothing" aldus Abramovic. En dat is soms een hele kunst.

## Boom

Twee dagen lang heb ik buikpijn en hoofdpijn. Mijn ogen zijn rood en droog. De aanleiding hiervoor is het verlies van mijn vriend Boom. Boom was de den in de achtertuin van mijn onderbuurvrouw. Boom groeide de afgelopen veertig, vijftig jaar groot en mooi tot ver boven mijn huis. Boom vormde hier het middelpunt van een klein ecosysteem. Boom bood bescherming aan vogels tegen sneeuw en kou in de winter en verkoeling in de zomer. In de lente gaf Boom takjes voor nestjes en herbergde bovendien talloze van die nestjes zelf. In het najaar schudde Boom ons wakker voor het naderende verlies van haar naalden en onze opgebouwde zomerdromen. Mijn balkon vormde een dependance van Boom voor tal van vogels, waaronder vriend Duif, die in Boom woonde. Mijn woonkamer, op kruinhoogte, was een enigszins natuurlijk verlengstuk van Boom. Achter mijn laptop deinsde haar takken dag en nacht als constante herinnering aan dat ongekende vermogen tot aanwezigheid waar bomen in uitblinken. Ik hield van Boom.

Gisterochtend werd ik wakker van het geluid van een kettingzaag. Om Boom's middel was een touw gebonden en dat zei al genoeg. Ik weet niet of de mensen die bomen omzagen gewend zijn aan hysterisch huilende vrouwen die hun werk onderbreken (dit moet toch vaker gebeuren?) maar erg onder de indruk leken ze niet. De rest van gisteren is een mist van ongeloof, pleiten bij de buurvrouw, praten met de opzichter van de kappers, gesprekken met de woningbouwstichting en me inhouden om de buurman die vol pret op me af komt en zegt "zo, nu kunnen we eindelijk lekker zonnebaden!" niet met dezelfde kettingzaag waar Boom mee wordt bewerkt, te lijf te gaan. En tranen, veel tranen. Het machteloos toekijken hoe vriend Boom wordt vermoord doet me fysiek pijn.

Met de moord op Boom in volle gang op de achtergrond verzekert Hassan van de woningbouwstichting (afgekomen op mijn telefoontjes met veelvuldig gebruik van het woord 'shock') me dat het een kwestie is van groen licht van managers en gemeente en uiteindelijk, geld. Mijn buurtbewoners klagen blijkbaar al jaren over Boom, en alle andere bomen uit mijn woonblok die nu tegelijkertijd omgezaagd worden. Boom is namelijk ongemakkelijk. Boom leeft en maakt zoi. Boom dwarsboomt optimaal zonnebaden. Uit Boom valt duivenpoep en dwarrelt pollen. Boom staat letterlijk in de weg. En wie geeft er nu niet de voorkeur aan een tuin vol tegels en zon, zonder ongemak, zonder onderhoud; een plastic tuin in een plastic leven, waar niets leeft en beweegt en groeit en waar jij het enige centrum van je geplastificeerde ecosysteem bent? Blijkbaar niemand. In de afgelopen zes weken waarin je bezwaar kon maken op de bomenslaching (en waarin ik in het buitenland was) deed niemand dat.

Dat maakt me verdrietig. Niet alleen voor vriend Duif die nu verbaasd in het slagveld tussen de houtsnippers zit of voor mezelf die nu een akelige kijkdoos bewoont. Het maakt me vooral verdrietig omdat het incident met Boom een andere, haast epidemische handicap onthult; dat van toenemende doofheid voor alles wat niet-menselijk is. Het luisteren naar de taal van bomen en wind, het breken van takken, het fluisteren van stenen en piepkleine bloesems is een vreemd idee voor ons geworden, iets dat weggelegd is voor een enkele verdwaalde zot of geitenwollen sok. We zijn vergeten dat het spreken van de taal van bij, beer, hitte en kou een vermogen was waar ons overleven vanaf hing in eerdere tijden. In pre-moderne culturen stond een weerbericht geschreven in de richting waarop dieren zich bewogen en gras groeide. Nu lezen we het in de krant of vanaf onze iPhone. We zijn steeds 'eentaliger' geworden, afgestompt van de conversatie van de niet-menselijke wereld, in de illusie

dat ons overleven daar niet meer vanaf hangt. Onze menselijke woorden, concepten en ideeën vormen de kakofonie die alle andere talen heeft verdrongen. We horen stilte wanneer er geen menselijk geluid te horen is. We zijn doof geworden voor de constante conversatie van de wereld van zand, bergen, sterren, pierwormen en rottende boomstammen. Die zaken zien we als dode of domme decorstukken van ons menselijke drama.

Natuurlijk maken we een epische vergissing door te denken dat onze taal de enige is. Zolang we onze oren en ogen en harten niet afstemmen naar de vergeten taal van de planten, schelpen, vogels en varkens, zal de rest van de wereld op haar beurt haar volume opdraaien. Tornado's, tsunami's, klimaatverandering en droogte zijn voorbeelden van frequenties die we nog net horen. Doof voor hun onderliggende tonen, missen we de enige conversatie die ertoe doet; die met het leven waarvan we deel uitmaken.

Mijn thuis is naakt zonder Boom. Ik doe mijn meditatiebeoefening vanmorgen in een oorverdovende gejang van de maalmachine waarin Boom stuk voor stuk verdwijnt. Ik doe tonglen, een Tibetaans Boeddhistische contemplatie meditatie. Ik adem in voor Boom, alle andere bomen die hetzelfde lot te wachten staan, voor mijn eigen pijn en die van een eentalige mensheid. Ik adem berusting en liefde uit voor ons allemaal, inclusief de boomzager die gevaarlijk hoog in de kale top van Boom hangt te bungelen met een kettingzaag om zijn schouder. Even later schijnt het ochtendlicht onnatuurlijk fel door alle ramen heen. Ik zie recht in de huizen van mensen twee straten verderop, en andersom. Mijn balkon staat voor schut. Het geluid, daar had ik nog niet eens aan gedacht, komt van ver en fel binnen. Alles is scherp en naakt. Vriend Duif vat post op het balkon en dat mag. Ik praat liever met een berg duivenpoep dan met de leegte die Boom achterliet.

Weemoedig lees ik een fragment terug uit *Becoming Animal*, waarin David Abram, een schrijver die nog niet eentalig is, een conversatie met zijn Boom beschrijft: We share ... the howling of wind through the winter branches outside my house. In the spring the buds on those branches will unfurl new leaves, and by summer the wind will speak with a thousand green tongues as it rushes through those same trees, releasing a chorus of rustles and whispers and loudly swelling rattles very different from the shrill, plaintive tones of winter. And all those chattering and gossiping leaves will feed my thoughts as I sit by the open door next summer, scribbling and pondering. Ik zucht en surf naar [het 'Plant Je Voort!' project](#) om ergens anders Boom nieuw leven in te blazen. We zijn nog lang niet uitgepraat.

## Innernemerschap: Ondernemen met Ballen

Ik startte mijn eerste onderneming toen ik een jaar of zes, zeven was. Die heette -vrij ondubbelzinnig - 'Geertje's Winkeltje'. Dit winkeltje had een bont assortiment van groene placemats met een familie gele eendjes erop, een stapel vergeeld papier dat was opgedoken uit de la van een antieke kast uit mijn vaders winkel en allerlei kantoorartikelen die ik van een nieuwe verpakking voorzag. Familieleden moesten regelmatig hun eigen spullen terugkopen uit mijn winkeltje, maar dat mocht de pret niet drukken.

Mijn ondernemingsdrang bleef niet beperkt tot Geertje's Winkeltje. Voor mijn tiende levensjaar had ik een feestclub en clubhuis opgericht, verkocht ik lucratief de overgebleven voorraad uit mijn winkeltje op Koninginnedag, runde ik een uitvindingenbureau (eerste opdracht, van mijn zus: een huiswerkmachine) en was hoofdredacteur van een tijdschrift. Niet slecht voor een eerste decennium, toch?

Van mijn studie antropologie herinner ik me geen enkel moment waarop ik me afvroeg wat voor baan ik erna zou krijgen - die waren er namelijk niet. Wat ik vreemd genoeg wél wist rond diezelfde tijd, was wat de rode draad in mijn leven zou worden. Mijn academische fascinatie met hoe mensen hun leven structureren en er, met een beetje geluk, zin aan geven, nam een persoonlijke wending toen ik, via yoga, een meditatiebeoefening begon. Dat, en de bijbehorende ideeën over hoe de dingen zijn, sneed hout, vond ik. Niet alleen op een persoonlijk vlak, maar op alle vlakken die ik me kon bedenken. Het was me glashelder dat ik dit 'ging doen'. Zonder enig idee te hebben over wat dat dan precies zou zijn, trouwens.

Toen ik begin twintig was richtte ik Potential Buddha op. De naam kwam voort uit mijn sympathie voor het idee van 'boedhanatuur'; de uit de boeddhistische tradities afkomstige basisveronderstelling dat ieder wezen van nature wakker is en op de een of andere manier volledig uitgerust voor hun bestaan. Ik organiseerde onder andere *yoga clubbing events* en lanceerde een biologische kledinglijn. Maar waar het me om ging was die boodschap, dat idee dat we allemaal, hoe moedeloos het soms ook lijkt, potentiële Boeddha's zijn.

Maar goed, ik mag dan al zolang als ik weet een Boeddha in Business zijn, een Verlichte Ondernemer ben ik nog lang niet. Geld verdienen met wat me het meest na aan het hart ligt, vanuit een creatieve drang, voelt het grootste deel van de tijd als een *koan*, een haast onoplosbaar raadsel. Inmiddels begin ik wel steeds meer te beseffen dat mijn vorm van ondernemerschap beter te omschrijven is met de term 'innernemerschap'. Die term is meer in lijn met de openheid en constante ontwikkeling die mijn ondernemerschap kenmerkt en eist. Proefondervindelijk, maar ook door ontmoetingen met andere innernemers, is dit nieuwe idee van ondernemerschap in me gaan leven.

Inmiddels denk ik dat innernemerschap zomaar een nieuw model van denken over werk, geld en (samen)leven kan bieden. Innernemerschap betekent namelijk je werk niet langer zien als time-out van 'het echte leven', maar juist als zaaigrond waar je diepste ethische en spirituele overtuigingen tot bloei kunnen komen. Het is een vorm van ondernemerschap die gebaseerd is op het haast onvoorstelbare idee dat het welzijn van alle levende wezens verbonden is met jouw eigen welzijn. Het businessplan van een innernemer is dus gestut op de onomstotelijke realiteit dat alles -emotioneel, klimatologisch, politiek en economisch- verbonden is. De bedrijfsvoering van de innernemer wordt gekenmerkt door onvoorwaardelijke hartelijkheid.



Innernemerschap heeft daardoor –godzijdank- niet zozeer te maken met “het vinden van je passie”. Het heeft eerder te maken met het besluit dat je leven de moeite waard is *zoals het is* –en steeds terugkomen bij dat revolutionaire besluit. Wat je werk ook inhoudt. Of je nu stratenmaker bent, manager, schrijver of secretaresse; het enige echte werk van een innerner is je werk onderdeel uit te laten maken van je verwondering naar het leven.

Dat klinkt heel mooi en romantisch. Toch is het vrij *hardcore*. Op zo’n manier innemen betekent namelijk jezelf binnenstebuiten keren. Het betekent niet langer terugvallen op een pokerface van professionaliteit; dat al te vaak gebruikte excuus om jezelf in een harnas van werkidentiteit op te sluiten. De strenge baas. De altijd vrolijke tandartsassistente. De luidruchtige, vloekende bouwvakker. De getergde schrijver.

Een innerner verlangt er juist naar dat harnas van extrinsieke professionaliteit uit te trekken. Ze wil haar werk uitoefenen in de eerste plaats als mens en daarna pas als vuilnisman, manager of advocaat. Zo’n veilig maar verstikkend harnas uittrekken vereist ballen, guts, cojones. Maar in tegenstelling tot het gangbare idee van moed, betreft het in dit geval geen onbevreesdheid naar de buitenwereld; het betreft een onbevreesdheid naar wie we aantreffen onder dat harnas. Onszelf. Onze naakte, onbeschermd menselijkheid. Wie zijn we zonder onze aanbevelingen op LinkedIn, de auto van de zaak of juist onze rebelse ik-ga-nooit-voor-een-baas-werkenmentaliteit?

Nee, voor zover ik weet is het pad van innemerschap niet voor watjes. Denk maar eens aan een aantal grote, succesvolle innemers zoals Bill Gates, Gandhi of Oprah Winfrey. Ze ontleenden de kracht van hun innemerschap uit hun menselijkheid. Uit hun bereidwilligheid om geraakt te worden, om hun harnas uit te trekken in plaats van aan te schroeven. Innemers ontleen hun succes niet uit bombarie en macht, maar uit openheid en overgave. Vanuit een besef dat de business van mens-zijn een fundamenteel onvoorspelbare, mysterieuze tak van sport is. Een waar aandelen van kopen zinloos is.

Ondernemerschap vanuit een relatie met onvoorspelbaarheid, twijfel en fundamenteel niet-weten is ongekend krachtig. Het zou de huidige ineenstorting van economische en uiteindelijk ethische pilaren van onze cultuur kunnen opvangen. Die cultuur is het pad van de innerner kwijt. Het heeft er asfalt op gestort en er een vijfbaanssnelweg van gemaakt waar we met z’n allen op razen. Gelukkig zijn we dit pad nooit helemaal vergeten. Sterker nog, het lopen van dit pad is ons meest intieme en tegelijkertijd meest gedeelde verlangen: een menselijk bestaan vol zin. Het is, zoals alles van waarde, misschien niet makkelijk, maar wel simpel.

In zekere zin is mijn eigen innemerschap niet veel veranderd sinds Geertje’s Winkeltje. Ik beschouw het nog steeds als mijn werk om spullen van hier en daar op te pakken, te verzamelen, af te stoffen en ze opnieuw te verpakken om ze op een net iets andere manier aan te bieden. Onveranderd is dat wat ik doe me nog steeds na aan het hart ligt. Ook onveranderd is dat het geen rechte, geasfalteerde weg is die ik bewandel. Ik heb geen idee wat me om de hoek wacht. Innerner zijn voelt kwetsbaar, onzeker, relevant, open en levendig. Ik zou niets anders willen.

## Etty Hillesum

In Berlijn loop ik samen met mijn vriendin en hond op een heldere, koude dinsdagochtend in december het Holocaustmonument in. Middenin het voormalig zenuwstelsel van misschien wel het meest onmenselijke regime van de 20e eeuw liggen 2711 betonnen blokken, die je opslokken en desoriënteren als je er tussendoor loopt. Mijn hond Eddie durf ik niet los te laten uit angst dat hij gaat spelen; als voormalig straathond leeft mijn viervoetige Roemeen doorgaans op in betonnen settings. Achter ons schuifelt een groep Franse middelbare scholieren achter een gids aan, voor ons poseert een stelletje op een van de blokken lachend voor de foto. Mijn vriendin neemt een *selfie* met vintage-effect.

Ik denk aan Etty. Etty Hillesum, een jonge Joodse vrouw in Amsterdam die op mijn huidige leeftijd een dagboek ging bijhouden en in de nachtmerrie van de Holocaust terecht kwam. De afgelopen zomer las ik haar dagboek en sindsdien zijn we enigszins onafscheidelijk. Ik leun tegen een hoger liggend blok, staar over het doolhof en stel me voor dat Etty naast me leunt. *Wat vind je hiervan?* vraag ik haar. Ik voel een antwoord maar vertrouw het niet helemaal. Ineens is het alsof ik een van de blokken graniet heb ingeslikt. Het drukt op mijn hart en maag en voelt onverteerbaar, zoals het hele hoofdstuk van de Tweede Wereldoorlog. Ik denk aan Etty's woorden, dat we ons nog drie eeuwen zullen schamen voor wat zich -nog maar zeventig jaar geleden- voltrok. Dat ingeslikte blok graniet leg ik dan maar alvast in mijn maagzuur te week, in de hoop dat de generaties na mij het om kunnen zetten in iets voedzaams.

Nu Europa aan massaal geheugenverlies lijkt te lijden en extreemrechtse partijen overal weer terrein winnen, zijn de dagboeken van Etty van onschatbare waarde. Nu vind ik het bijzondere (zoals ze dat zelf schrijft) aan Etty dat haar dagboeken niet alleen bijdragen aan historisch besef, maar ook aan persoonlijke ontwikkeling. Etty bezat namelijk een buitengewone mate van wat humanisten levenskunst noemen: het vermogen om wakker te blijven naar alle dingen die het leven je overhandigt. Op dinsdag 8 juni 1943 schrijft ze vanuit kamp Westerbork:

*Ik ben daar net op een kist geklommen, die hier tussen de struiken lag, om het aantal goederenwagons te tellen, het waren er 35, een aantal tweedeklaswagons vooraan voor de begeleiders. De goederenwagens waren helemaal gesloten, hier en daar waren er planken uitgelaten en door de openingen staken handen, die zwaaiden, net als bij drinkelingen.*

*De lucht is vol vogels, de paarse lupinen staan daar zo vorstelijk en vredig, op die kist zijn twee oude, keuvelende vrouwtjes gaan zitten, de zon schijnt op m'n gezicht en vlak voor onze ogen geschiedt een massamoord, het is zo onbegrijpelijk alles.*

*Met mij gaat het goed.*

Een van de meest bewonderenswaardige karaktereigenschappen van Etty vind ik dat ze haar persoonlijk leed even serieus neemt als het grote leed dat zich om haar heen voltrekt. Ze koestert verbazingwekkend weinig wrok en begint -om maar even een open deur te gebruiken- altijd bij zichzelf. En dat is natuurlijk iets wat je ook nu van jezelf wilt kunnen zeggen, maar wat Etty waarlijk *hartcore* maakt, is de mate waarin haar geloof getest werd en lijkt te overleven. In boeddhistische termen kun je Etty met gemak een bodhisattva noemen, iemand die haar eigen verlichting uitstelt totdat alle voelende wezens wakker zijn. In de tussentijd stelt een bodhisattva haar leven in dienst om de pijn en vreugde van die ontelbare wezens te herbergen:

*"Vorwegnehmen". Ik weet hier geen goed hollands woord voor. Zoals ik hier nu lig, sinds gisteravond, verwerk ik vast een beetje van het vele lijden, dat er over de hele wereld verwerkt moet worden. Ik breng vast een beetje van het lijden van de komende winter onder dak. In één keer gaat dat toch niet.*

Ik heb de eer gehad een bijdrage te leveren aan een boek over de nagedachtenis van Etty. Het boek, Altijd Etty, samengesteld door Julika Marijn (die Etty speelde in een prachtige solovoorstelling 'Denkend Hart') en Ton Jorna van de School van Humanistiek, is net uitgebracht ter ere van Etty's honderdste geboortejaar. De hele Etty-revival heeft ervoor gezorgd dat ik haar leven wil eren in het mijne. En Etty, dharmaleraar die ze is, maakt dat heel concreet. Op mijn schrijfbureau prijkt dan ook een fragment dat ze schreef op 24 juli 1942:

*Als ik deze tijd overleef en als ik dan zal zeggen: het leven is mooi en zinrijk, dan zal men mij toch moeten geloven.-*

*Als dit lijden niet tot een horizonverruiming leidt, tot een grotere menselijkheid, daartoe alle kleinheden en bijzaken van dit leven van je afvallen, dan is het voor niets geweest.*

**Altijd Etty: Etty Hillesum, blijvende inspiratiebron voor een rijk innerlijk leven,**  
door Ton Jorna en Julika Marijn

## Dharma, Dipsaus en Dertig worden

'Zo, hoe is het nu met je?' had ze me veelbetekenend gevraagd. Mijn eerste, spontane reactie was een lofzang op mijn nieuwe stofzuiger. Joyce barstte in lachen uit terwijl ik nog tien seconde sputterde over de geweldige opzetstukjes van de stofzuiger, voordat het ook bij mij insloeg. Een stofzuiger. Als hoogtepunt van mijn leven. We stonden stil in het bos en bliezen wolkjes uit onze mond, terwijl ik me afvroeg hoe het zover had kunnen komen.

Met gruwel en herkenning hoort Mandy mijn verhaal aan, terwijl we beduusd in de verte staren. De naturel chips dippen we in de herontdekte dipsausen van onze jeugd. Mandy zelf heeft een nieuwe vaatwasser en oven waar ze niet over uitgepraat raakt. "Waar is het misgegaan?" proberen we te achterhalen, in Houten, op de Snoeksloot, onder het gekrakeel van haar twee parkieten die een aanzienlijk wilder leven leiden dan wij.

Is het misgegaan na die mislukte liefde? Na die nieuwe baan? Die overleden vriendin? Of is onze saaiheid er ingeslopen, als een langzaam optrekkende mist? Wanneer hebben we onze korte dagen en lange nachten ingeruild voor lange werkdagen en uitgeputte weekenden? Wanneer zijn onze strakke gezichtjes onderhevig geworden aan de zwaartekracht? Sinds wanneer zijn onze plannen voor roadtrips, wereldreizen, carrières als DJ, exotische affaires en een eigen reality tv-show ingeruild voor opwinding over nieuwe stofzuigers en de herontdekking van Remia's 'carnival' dipsaus?

Saillant detail van onze 'stress' is dat we nooit het wilde leven leefden waar we nu melancholisch op terugkijken. Het is meer een onuitgevoerd plan, Project Wild en Onbezonnen Leven, waarvan de uitvoering steeds verder uit zicht raakt. Maar misschien is dat wel iets van alle tijden, of je nu vijftwintig, dertig of zestig bent: the best has yet to come. Hoe dharmisch. Vanmorgen las ik met herkenning de eerste alinea van Mary Oliver's gedicht *Early Morning, My Birthday*:

*"The snail on the pink sheds of their bodies are moving  
among the morning glories.  
The spider is asleep among the red thumbs  
of the raspberries.  
What shall I do, what shall I do?"*

Zelfs de kleinste wezens als de spin en slak lijken -in tegenstelling tot ikzelf en misschien wel de meeste mensen- zo onverward over hun rol in de wereld. Wat ga ik doen? Van de 1001 dingen die ik kan doen, van de honderd wegen waarvan ik er 99 onbewandeld moet laten, welke kies ik? Het idee dat ze deze zinnen heeft geschreven op de ochtend van haar verjaardag maakt het gedicht extra invoelbaar. Want ook ik ken dat bedrukkende gevoel dat je kunt hebben op je verjaardag. Vandaag moet het gebeuren. Vandaag moet bijzonder worden. Vandaag en het liefst alle dagen van mijn leven. Wat ga ik doen?

Een stofzuiger kopen, dus. Niet echt wat je op de meest poëtische momenten van je leven ervan voorstelde. Aan de andere kant staart Mary Oliver op haar verjaardag naar insecten en maakt daar kunst van. En dat is natuurlijk ook hoe het werkt. Nadat Mandy en ik lekker hebben zitten zaniken over hoe saai we zijn geworden, claimen we (geholpen door een fles prosecco, toegegeven) net als Mary Oliver de poëzie van ons

burgerlijke leven. We claimen ons vermogen blij te zijn met alledaagse dingen. We claimen –en ik mag wel zeggen vieren- het inmiddels groeiend besef dat Groots & Meeslepend geen garantie is voor geluk –verre van zelfs. We claimen het feit dat we blij kunnen worden van dipsaus als vrucht van jarenlange dharma beoefening. Halleluja.

"Later op de avond besluiten we alsnog om DJ te worden, maar dat ter zijde..."

*"You can notice that in this very moment time is passing, things are transforming, and this impossible fact is profound, beautiful, and joyful, even as you continue with your misery."*

Zegt dichter en zen-leraar Norman Fischer alsof hij op de bank bij ons op de Snoeksloot zit. Vooruit geduwd richting mijn jaren '30 (Mandy zit er al lekker in) heffen we het glas op dit 'onmogelijke feit' dat we ouder worden en dingen veranderen. En daar hoort dipsaus bij.

## De Luciferactivist

Ik heb nooit moeite gehad dingen te vinden om me druk over te maken. Als jong meisje was ik permanent verwickeld in sponsoracties voor een wisselend arsenaal van bedreigde diersoorten. Van panda's tot schildpadden, ijsberen en ijsvogels; waar een dier in nood was, was ik. Of beter gezegd, de inhoud van de portemonnees van mijn familie en buurtgenoten die ik aftroegde met de morele dwang waar een kind van onder de tien nog over beschikt. Ik opereerde ook op kleinere schaal. Zo besloot ik een pissebeddenziekenhuis te openen omdat ik vond dat -in tegenstelling tot lieveheersbeestjes en poesjes en puppies- niemand zich om die grauwe lelijkertjes bekommerde. Of mijn activiteiten de beestjes nu echt ten goede zijn gekomen betwijfel ik trouwens. Maar mijn intentie was oprecht.

Sindsdien volgt een onnoembare reeks dingen waarover ik me druk maak; de bio-industrie, vrouwen in Congo, het leegvissen van de zeeën en het omzagen van de geweldige spar in de achtertuin van mijn burens -om er een paar te noemen. Leed en onrecht stromen -zelfs in het ongelofelijk fortuinlijke leven dat ik leid- door alle hoeken en gaten naar binnen. Meer dan wie dan ook benijd ik mensen die hun leven in dienst stellen voor het bestrijden van onrecht. De Bernie Glassman's, de Mandela's, de Aung San Suu Kyi's van de wereld maar ook de mensen die hun woning ombouwen tot egelopvang, vrijwilligers in dierenasielen en medewerkers van verpleegtehuizen.

Want geloof me, ik doe niets van dat alles. Ik was geen eenzame oude mensen, ik zit niet aan het sterfbed van een vreemde en ook probeer ik niet de concentratiekampen van Noord Korea te bevrijden. Over het algemeen zit ik thuis en maak ik me druk over deze dingen. Boos vaak. Als een lucifer ontsteek ik in een kort branden, teken ik een Avaaz petitie en soms, als ik het vuur in mijn donder heb mobiliseer ik nog wel eens wat buurtgenoten en gemeenteraadsleden. Maar mijn probleem is mijn korte adem, de verlokking van Geordie Shore op MTV, mijn Ineens Enorme Persoonlijke Zorgen of soms zelfs helemaal niets aanwijsbaar waardoor ik wegzak ik een soort comfortabele sluimerstand. Ik wil een steenkooltje van sociale actie zijn, geen lucifer. Ik wil een *engaged buddhist* zijn, geen *enraged buddhist*, zoals roshi Joan Halifax het zo mooi zegt.

Misschien ben ik daarom wel schrijver. Schrijven kan namelijk in het midden van het vuur -hoe kortstondig dat ook brandt. En dan hoop je natuurlijk dat soms, ooit, iets, iemand aanzet tot nadenken -die onomstotelijke voorwaarde voor zinvolle actie. Eén ding heb ik wel geleerd in mijn carrière als luciferactivist: je moet bereid zijn een druppel op de hete plaat te zijn. Diezelfde druppel draagt de mogelijkheid in zich de laatste, bepalende te zijn. En in de grote kans dat dit niet het geval is, kun je je troosten met de gedachte dat die druppel misschien verdampt, maar de intentie die erachter zit, nooit. En intentie is gratis, altijd beschikbaar en onuitputtelijk. Zelfs voor een luciferactivist.

## Het Geluid van Maskers Die Wegvallen

Op de bank bij mijn zus geef ik een van mijn zevenweken oude nichtjes de fles. Haar linkerhandje omklemt mijn pink terwijl ze drinkt met een combinatie van totale overgave en focus waar de Boeddha zelf nog een puntje aan kan zuigen. Twee dagen per week betreed ik dit naar babyhoofd, Zwitsal, stoom en melk ruikende parallelle universum. Een vacuüm waar tijd en ruimte wegvallen in een onmiskenbaar meditatief ritme van huilen, poepen, eten, flesjes afwassen, boeren, slapen, billen afdoen, badjes, wasjes en dan alles weer van voren af aan. Een Zen retreat is niets naast een gezin met pasgeboren tweeling.

Mijn nichtje heeft inmiddels haar grip op mijn pink iets losgelaten en kijkt me daas, maar onverstoord aan. Ik doe het enige van relevantie in het gehele universum: ik kijk terug. Liefde is een te klein woord voor wat ik voel. Het is eerder wat schrijfster Natalie Goldberg een 'Zen Howl' noemt; het geluid van maskers die wegvallen. Mijn 'tante Geer' masker althans; ik hoor niets wegvallen bij mijn nichtje want die weet nog niets van maskers. Voor een moment zijn we twee mensen die dat moment samen bewonen.

Terwijl mijn nichtje weer wegvalt in het bedwelmende effect van de moedermelk, besef ik me dat het niet onwaarschijnlijk is dat zij of haar zus voor mij zullen zorgen aan het einde van mijn leven. Misschien hang ik al te lang aan het infuus van de dharma, maar een nieuw begin doet me onlosmakelijk denken aan een einde. Terwijl we hier zo zitten, prul en ik, kan ik me niet onttrekken aan het besef dat niet alleen ik sterf, maar dat ook zij -nu nog zo'n belichaming van groei en begin- met elk van haar onregelmatige ademhalingen op weg is naar haar dood. Niet echt een conventioneel gespreksonderwerp tussen de beschuit met muisjes.

Inmiddels hangt mijn nichtje als een uitgetelde dronkaard over mijn rechterschouder. Ik wrijf stevig over haar ruggetje en voel een warme, natte boer achter mijn oor landen. "Everyone we sit with is a dying person" hoor ik de zachte, warme stem van Roshi Joan Halifax zeggen in de auto hierheen. Het luisteren naar haar audioprogramma Being with Dying viel -onopzettelijk trouwens- samen met mijn wekelijkse bezoeken aan het parallelle universum. Alhoewel ik me besef dat het waarschijnlijker is dat je naar zoiets luistert wanneer je zorgt voor iemand die stervende is of wanneer je zelf aan het sterven bent - in ieder geval niet wanneer je op weg bent naar twee pasgeboren, blakende baby's- voelt het vreselijk gepast.

We ziin namelijk allemaal stervende. Dit is niet iets wat pas waar of relevant wordt wanneer we oud of ziek zijn. Niet alleen maakt sterven leven mogelijk; ook schudt een volledig besef van onze naderende dood en die van iedereen om ons heen ons wakker naar de hartverscheurende schoonheid en dierbaarheid van dit Ene Leven. Daar is niets macaber aan, vind ik.

Nummer twee begint te huilen vanuit de box. Ik klem de inmiddels wat bekomen nummer een tussen een roze kussen en mijn zus -haar moeder- die de hand-free strap van het kolfapparaat uitprobeert. Het tafereel onthult hoe het leven kan zijn als we er maar voor aanwezig zijn: hilarisch, schitterend, scherp, hartverscheurend en levendig.

## Dag Boek

Zestien jaar geleden begon ik een dagboek over mijn leven als vijftienjarige. In de nacht van het millennium gaf ik het aan mijn beste vriend Chris, met de opdracht het aan me terug te geven als ik dertig was. Op het begeleidende kaartje tekende ik 2000 en 2013 in bliksemwolkjes naast elkaar, wat voelde als pure *science fiction*. Er zat geen diepe reden achter het verzoek het terug te krijgen op mijn dertigste; het was simpelweg de oudste leeftijd waarop ik mezelf kon voorstellen.

Inmiddels heb ik die onvoorstelbare leeftijd bereikt en heb ik het dagboek teruggekregen van Chris, die gelukkig nog steeds een van mijn beste vrienden is. Mocht je nu het idee hebben dat dit dagboek een existentieel, hartverscheurend document is dan kan ik je gelijk uit die illusie trekken. Met een mengeling van verbazing en geruststelling lees ik mijn jaar als vijftien, zestienjarige terug. Verbazing over de grootte van mijn wereld (*size peanut*) en geruststelling omdat ik toch een iets normalere tiener was dan ik dacht. In daden, in ieder geval. Het innerlijk leven bleef namelijk helaas keurig buiten beschouwing; iets wat ik aankondig op de eerste pagina –dat dan weer wel.

Het resultaat is een logboek-achtige opsomming van wat ik dagelijks deed, wat grofweg uit vier dingen bestond: school –en meer specifiek, het actief haten daarvan (*als ik nog veel langer op school blijf word ik GEK!*), shoppen –en het opnoemen van wat ik had gekocht of gekregen, uitgaan –wat ik opvallend veel en jong deed dankzij een oudere zus en een jong volwassen verschijning en tenslotte, opmaken –want ik wilde visagist worden. Hoogtepunten uit dat jaar was de opening van de eerste H&M in Utrecht, mijn eerste vliegreis en mijn zestiende verjaardag, waarop ik een spraakmakend feestje gaf ‘*van negen tot negen*’.

Ik was dus niet echt bepaald een Anaïs Nin van de Lage Landen, noch een Etty van Hillesum, de Joodse dagboek schrijfster in de Tweede Wereldoorlog, die ik toevallig tegelijkertijd las. Niet goed voor mijn zelfvertrouwen, wel goed voor mijn relativiseringsvermogen. Maar okay, ik heb het toch maar gedaan en daar ben ik blij en dankbaar voor. Anders had ik niet meer geweten wat op vijftienjarige leeftijd ‘the worst day EVER’ was -iets van regen op de heenweg, regen op de terugweg, ongesteld zijn en een nagel breken. (Okay, dat is misschien wat overdreven, maar het komt dichtbij.)

Melancholisch ingesteld als ik ben, blij ik steeds een beetje beduusd achter na het lezen van mijn dagboek. Mijn leven nu, waarin ik gezapig en gelukkig samenwoon, denk aan boodschappen doen, facturen maken en mijn ouder wordende ouders, lijkt weinig op dat van veertien jaar geleden. Letterlijk evenveel leven als dat ik toen had is daar nog eens overheen gegaan. Veertien jaren lang ervaringen rijker en illusies armer. Hoe mijn veertienjarige zelf (*het publiek in de Axl* - mijn favo disco destijds - *was dertig en desperate*) en mijn huidige, dertigjarige zelf samenhangen is onduidelijk.

Het doet me denken aan de vraag van Sogyal Rinpoche, die dharmaleraar Tara Brach vaak stelt in haar *podcasts: als alles verandert, wat blijft dan hetzelfde?* Als ik mezelf deze vraag stel in het geval van mijn dagboek dan is het enige onveranderlijke het feit dat ik schreef –toen en nu. En dat schrijven een vorm van bewustzijn is. En ik geloof dat dit het juiste boeddhistische antwoord is op de vraag van Sogyal Rinpoche: het enige wat blijft is bewustzijn. Gewaarzijn. Ik denk dat ik het altijd een beetje voor lief heb genomen, *ja, bewustzijn, onveranderlijk, check.*



Misschien omdat het zo onpersoonlijk en een tikkeltje on-glamourous is. Het is veel sappiger om te zeggen bijvoorbeeld dat liefde de enige constante is. Of niets. Niets is nog beter dan bewustzijn, wat mij betreft, omdat bewustzijn zo'n... pannenkoek zonder iets is. Want wat koop je ervoor, zeg maar? Wat doe je concreet anders wanneer je beseft dat het enige dat onveranderlijk is, bewustzijn is? De tuin ompsitten of koekjes bakken, dat soort dingen begrijp ik en vind ik relevant. Bewustzijn is veel ongrijpbaarder; als je denkt haar vast te hebben ontglipt ze je weer. Je begint een dagboek en je stopt er weer tien jaar mee. Dag Boek. *Als alles verandert, wat blijft dan hetzelfde?* De vraag blijft als een *koan* in mijn hoofd gonzen.

Ik was onlangs op retreat met auteur en dharma leraar Susan Piver, die zei dat de dingen waar we het meeste naar verlangen dingen zijn die we ontvangen. Zoals liefde, creativiteit en verbinding. Je kunt ze niet afdwingen, je kunt ze niet laten gebeuren of laten verdwijnen. Ze zijn er en dan zijn ze er niet. Het enige wat je kunt doen is jezelf openen om ze te ontvangen. Als ik haar moet geloven -wat ik doe- dan is dat dus het enige werk als beoefenaar. Als ik er zo over nadenk dan is bewustzijn misschien ook een van die dingen die je alleen maar kunt ontvangen. Misschien denk ik wel dat ik mediteer of schrijf om 'bewuster te worden' maar is het enige wat ik doe mezelf openen om, als ze langswaaien, die *heisse scheisse* van liefde en bewustzijn en creativiteit te ontvangen. Daar doe ik het voor.

*Vandaag was een leuke dag, omdat alle zultkoppen (ik voerde een soort permanente oorlog met een stel jochies) uit mijn klas op zo'n dood spoor zitten dat ze zo gemakkelijk af te maken zijn -wat ik ook hartstochtelijk doe. Zij gaan namelijk gewoon niet over, en ik wel. Het zijn wat dat betreft heerlijke tijden.* Niets menselijks was mij vreemd, nog zoiets wat onveranderd is. Mijn dagboek eindigt op de dag dat een verre vriend, Floris, plotseling overlijdt. De laatste twee zinnen, onder elkaar geschreven, zijn *Vandaag nix gedaan. Mijn schrift is vol.* Bewustzijn komt, bewustzijn gaat. Misschien is dat wel het enige wat onveranderlijk is.

## Wabi Sabi

Op het moment dat ik dit schrijf is het nog lente. Net toen ik dacht dat er nooit meer wat zou groeien, liepen mijn frambozen uit en raakten de zijkant van het laantje waar ik mijn hond Eddie uitlaat bedekt met die dappere groene deken die als eerste verschijnt, met zonnige gele bloempjes op lange stengeltjes die naar de zon hingen. Zelfs de dennen in het bos hebben fluweel zachte flosjes babynaalden aan hun vingertoppen.

De lente herinnert me dat alles zacht begint, week, kwetsbaar en prachtig. De bloesems, in schokkend roze, geel en wit zijn daar waarschijnlijk het summum van. Tegelijkertijd raakt die woeste schoonheid ook een soort verdrietige snaar. Ik weet namelijk dat bij de volgende regenbui de bloesems gaan vallen, de groenwerkers van de gemeente binnen no-time de enthousiaste bermbedekkers -om voor mij onbegrijpelijke redenen- plat maaien en dat de kans dat het nestje van de spreek die ik al weken zich druk zie maken het waarschijnlijk niet overleeft, gezien het temperament van zijn gastheer, mijn buurman. De lente, met haar ongebreidelde en twijfellose energie geeft me een hoog 'alle moeite voor niets' gevoel. Het besef dat mijn hele leven in feite geen andere bestemming dan de groenbedekker heeft en uiteindelijk ook genadeloos in de maalstroom van God's groenwerkers wordt verpulverd, draagt daar waarschijnlijk aan bij.

Het Japans kent een heel mooi begrip voor die bittere zoetheid van de lente -en elk ander moment van weerloze schoonheid: *wabi-sabi*. Het omvat zoiets als de schoonheid én droefheid van de vergankelijkheid van het leven. Dat vind ik prachtig, dat een taal en cultuur voor zoiets wezenlijks een begrip heeft, zodat je als je langs de kersenbloesems in Kyoto loopt je alleen maar je buurman hoeft te porren met je elleboog en zegt 'kijk, wat wabi-sabi en dat je dan allebei weet wat je bedoelt. Scheelt ook tijd.

Tegen de tijd dat u dit leest zijn de zachte dennennaalden alweer verhard. Hun verharding, die trouwens plaatsvindt bij alles wat zacht en kwetsbaar wordt geboren, is nodig om stevigheid en beschutting te bieden aan de nieuwe generatie zachtheid. Dat vind ik nog zo'n onomstotelijke wabi-sabi-achtige les die de wereld om je heen constant geeft; verharding zelf is nooit het doel, het doel is zachtheid, nieuw leven. Nou klinkt dat heel geruststellend en Disney-achtig, maar de praktijk van die levende-stervende wabi-sabi wereld waarin je alles moet afgeven wat je dierbaar is, is vrij gruwelijk. De seizoenen zijn misschien wel de meest spectaculaire en indringende *wab-sab* performance die er is. Als een deken om je heen houden ze je huid op huis met het onvoorstelbare gegeven dat alles verandert. En dat dit de geboorte is van alle waardering, vind ik voelbaar in elk seizoen. Wabi-sabi is een *package deal*. En als u me nu excuseert; ik heb plotseling zin om veggie-sushi te maken...

## Strike A Pose: lessen van een middelmatig model

Een jaar of zeven geleden heb ik een tijdje modellenwerk gedaan. Hoe glamoureuus klinkt dát? Zoals wanneer je een compliment ontvangt over een nieuwe broek, je dan eigenlijk niet moet zeggen dat je hem voor zeven euro bij de H&M in de uitverkoop hebt gekocht, moet ik het dan eigenlijk daarbij houden. *Ik was model*. Gevolgd door een veelbetekende stilte, waarin ik de toeschouwer de inderdaad indrukwekkende botstructuur van mijn gezicht laat bewonderen.

Maar ik kan het niet laten om erbij te zeggen dat het (a) heel lang geleden is en (b) dat ik een zeer middelmatig model was. Van mijn opdrachtgevers spatte de sex, drugs en rock'n'roll er nu ook niet bepaald vanaf -denk aan wasmiddelen, smeerkaas, Knip Mode, Karwei, het Onze Lieve Vrouwe Ziekenhuis (waarvoor ik nog steeds op een vrachtwagen door Amsterdam rijd als Hester, moeder van twee en herstellend van een hersentumor). En zo karde ik menig industrieterrein op en af in mijn turquoise Fiat Punto, beladen met een kleine hutkoffer vol verschillende opgegeven outfitjes en vleeskleurig ondergoed. Want vleeskleurig ondergoed -volgens mij officieel huidkleurig ondergoed genaamd- is namelijk onmisbaar als model. Dat is een van de vele dingen die ik leerde van mijn kortstondige modellencarrière. Want dit is het opmerkelijke; tot op de dag van vandaag maak ik gebruik van de ervaringen als middelmatig model. Dit zijn de belangrijkste op een rij:

### 1. *It's not about you*

Als er één ding is wat glashelder wordt als je model bent, is dat het niet om jou gaat. Als Mensch dus. Zo maakte mijn allereerste opdracht, voor de Kruitvat, gelijk korte metten met enige mogelijkheid tot zelfverheerlijking: na een urenlange sessie met drie andere modellen, volle make-up en haar, eindigde ik als een uitgesneden silhouet in de kruitvat folder. Een zwart figuur die een wc-borstel in de lucht zwiepte, om precies te zijn. Mijn vrienden lachen er nog om. Als anoniem silhouet met afwasborstel in de Kruitvat folder eindigen als je eerste modellen klus is een goede *ego-deflater*, geloof me.

Toch begon ik het op een zeker moment te waarderen. Om ergens op tijd aan te komen (soort van de eerste Nobele Waarheid in modellenland) en de hele dag *niemand* te zijn. Een lichaam dat door vaak vriendelijke mensen wordt aangekleed, opgemaakt en neergezet. Alhoewel ik soms letterlijk het centrum van aandacht en spotlight was, ging het niet over mij in de zin van wat ik kon, wist of geloofde. Er werd niets gevraagd van mij behalve welwillende medewerking en geduld. Mijn mantra die dagen was de bekende zen instructie *nowhere to go, nothing to do, no one to be*. Heerlijk.

### 2. Wil de echte Zelf opstaan?

Model zijn was een ware contemplatie over wie mijn Zelf nu waarlijk was. Als er drie mensen tegelijkertijd aan je ondergoed lopen te sjoorren, je buik make-uppen en op drie centimeter afstand met twee handen in je haar zitten, is het fair te zeggen dat het dan misschien niet óm mij ging, maar het gebeurde in elk geval wel mét mij. Wie stond er dan kantoortartikelen vast te houden en te lachen bij het leven? Wat niet werkt als model is uitpluggen en als lichaamszak op een set staan. Wat evenmin werkt is met je hele hebben en houden op een shoot verschijnen. Het is een soort *koan*, een haast

onoplosbaar raadsel. Dat iets tegelijkertijd wel en niet om je gaat is waarschijnlijk de meest dharmische kant van modellenwerk. Het was een perfect ego-lab.

### 3. Lichaamsbewustzijn

Ik leerde mijn lichaam inzetten in een ruimte. Klinkt simpel misschien, maar niets is ongemakkelijker als op een spierwitte set te staan, vaak in een schaars of minstens *awkward* outfitje, terwijl een team mensen je lichaam in de gaten houdt, en wanneer nodig, corrigeert. Soms had ik iets te doen, zoals een strandbal vasthouden terwijl ik lachend naar mijn *fake hubby* in zwembroek keek. Of met een bakfiets vol verwerende modellenkinderen een met rood-wit lint afgezet Amsterdams grachtenbrugje af komen zeilen -met oprechte angst voor het leven van die kinderen aangezien ik nooit fiets. Maar andere momenten had ik niets omhanden behalve mijn eigen ikkie in een HEMA outfit. Je moet als model wel een relatie aangaan met ruimte, en wel op de meest fysieke manier: staan en vooral, nonchalant en ontspannen overkomen. En niemand die je verteld hoe, kan ik toevoegen. En dat is interessant. Ongemakkelijk. En leerzaam. Elke keer dat ik mezelf in een ruimte terugvind met ogen op me gericht, denk ik aan de momenten dat ik -vaak letterlijk- in mijn hemd stond. *Make it work*.

### 3. Vooroordelen voor bepaalde bedrijfstakken zijn ongegrond

Ik heb zoveel leuke mensen ontmoet op foto shoots. Ik, brainy nerd, voelde me doorgaans als een vis in het water tussen de stylisten, visagisten en fotografen. Ik bezocht menig meditatieprogramma of schrijversbijeenkomst waar de hartelijkheid verbleekte ten opzichte van het maken van een Karwei folder. Dat leerde me geen illusies en vooroordelen te hebben tegen bepaalde bedrijfstakken. Het is niet zozeer wát je doet, maar hoe je het doet -inmiddels mijn definitie van wat ik innernemerschap noem.

### 4. Tijd is een illusie

Conventionele natuurkundige wetten als tijd en ruimte worden ontmaskerd als illusies in modellenwerk. Neem nu tijd. Die gaat tegelijkertijd sneller en langzamer als waar dan ook. Modellenjaren zijn enerzijds als hondenjaren: als tweeëntwintig jarig model was ik oud voor een model, en werd ik ongeveer uitsluitend geboekt als moeder. En niemand die daar van op keek. Anderzijds werd tijd ongekend uitgerekt tijdens het werk zelf; het bestond misschien wel voor tachtig procent uit wachten. Wachten tot de stylist en visagist het eens zijn, wachten tot de belichting goed is, wachten tot de foto's ingeladen zijn en vaak ook gewoon wachten om redenen die mij ontgingen. Het was een soort meditatiebeoefening wat dat betreft. In vleeskleurig ondergoed.

### 5. Lach helemaal, of niet

*Last but not least*. Als iemand een foto van je neemt, lach dan óf voluit, óf helemaal niet. Dit was letterlijk de enige, maar briljante instructie die ik kreeg van Sheila, eigenaar van Euromodel terwijl we in het raamkozijn stonden op hun kantoor op de Raadhuisstraat in Amsterdam om een testfoto te maken. Waar het namelijk mis gaat op foto's, is als je een soort tussenweg kiest tussen die twee. Dan zie je eruit als een boer met kiespijn. Ook wel bekend als je foto-hoofd. Laat het los. Ga er helemaal voor, schaterlachend - of gewoon niet. Vergeet niet te *smizen* in dat geval. Als je niet weet wat dat is, Google het even. Investering voor toekomstig beeldmateriaal.

Goed, alle voordelen daargelaten; het modellenleven beklifde niet. Toen ik mijn haar afknipte was mijn bureau *not amused*. Toen ik twee dagen doorbracht als doorpasmaatje (wat eigenlijk een sjieke naam is voor 'levende paspop') op het hoofdkantoor van Tommy Hilfiger terwijl mijn nichtje op sterven lag, voelde ik ineens dat mijn prioriteiten wel erg door de war lagen. Mijn eerste boek kwam uit en dat viel

samen met het einde van mijn kortstondige modellencarrière. Maar het belang van vleeskleurig ondergoed en de inzichten over egoloosheid, zijn me altijd bijgebleven.

## Dit is Het.

'Stel je voor dat je nog een jaar te leven hebt,' zeg ik staand in een tl-verlichte zaal te midden van ongeveer vijftig studenten 'wat zou je doen?' Zittend in een halve carré ondergaat dit jonge gezelschap met de ogen dicht, soms geknepen, soms spiekend, deze contemplatie meditatie die ik voor het eerst hoorde van psycholoog en dharmaleraar Tara Brach. 'Stel je voor dat je nog een maand te leven hebt; wat zou je belangrijk vinden, wie zou je zijn?' Ik suggereer de vragen aan je hart te stellen terwijl we van maand naar dag gaan. Ergens tussen een dag en een uur barst iemand links van me in snikken uit. De zaal lijkt in opperste concentratie. Tegenover me zit een meisje met open handpalmen op haar schoot, gezicht ontspannen.

Het is dinsdagochtend in januari op de Hogeschool Utrecht, waar ik een gastcollege geef in de minor 'Mindful Communiceren'. Tijdens het vooroverleg een week eerder in de Bagels & Beans met de coördinator van deze minor, Paula Borsboom, viel ik zo ongeveer van mijn stoel van verbazing en enthousiasme toen ik hoorde waar de studenten al mee bezig waren geweest. Geleide meditaties, business spiritualiteit, geweldloos communiceren en colleges zelfcompassie. Samen met vreugde maakte een hoog *dat-was-in mijn-tijd-wel-anders* sentiment maakte zich mij van mij meester.

Ik ben van mening dat je in onderwijs letterlijk niet vroeg genoeg kunt beginnen om de meest rudimentaire menselijke vaardigheden te oefenen. Op de basisschool een uurtje in de week aan zelf-compassie doen bespaart de gezondheidszorg en het rechtssysteem op de lange termijn miljarden, is mijn onofficiële schatting. Iets waar in de Verenigde Staten de meditatiebeoefenaar én congreslid, Tim Ryan, overigens een overtuigend boek over geschreven, *A Mindful Nation* genaamd. Om dit hier, tussen de frisse twintigers werkelijkheid te zien worden, is dan ook geweldig. 'Het is te gek,' vertelt een blonde studente met opgestoken haar en een zwarte poncho me na afloop, 'terwijl mijn vrienden een onwijs droog college volgen doen wij op dinsdagochtend yoga.'

'Stel je voor dat je nog enkele momenten te leven hebt,' suggereer ik, 'wie zou je zijn? Hoe zou je die momenten invullen?' Een zwarte Reebok sneaker wordt over de andere gewreven. 'Dit is het' zeg ik tenslotte, alsof we na lang zoeken een goudmijn aan hebben getroffen -wat misschien ook wel het geval is. Terwijl de groep langzaam de ogen opent herinner ik ze eraan dat dit geen fictieve situatie is, dat dit ons allemaal te wachten staat. Terwijl ik zeg dat het leven kort en kwetsbaar is, voel ik dat ineens ten diepste. Ik voel de verliezen in mijn eigen leven en in die van de vijftig paar ogen die me zacht aanstaren. Tegelijkertijd breekt de zon door en krijgt de groep te horen dat omdat ze zo hard gewerkt hebben deze ochtend, ze hun eindopdracht via Facebook kunnen inleveren. Of zoiets. Terwijl een deel van de groep bubbelend het lokaal verlaat en een ander deel nog wat blijft hangen denk ik 'ja, dit is het best wel.'

Geertje Couwenbergh (1983) is columnist, innernemer en auteur van *10 WYS: de WYSheidsrevolutie*, *ZIN: Lust in je Leven door Schrijven* en *Hartcore: een Pleidooi voor Onverbiddelijke Hartelijkheid als oplossing voor Alles*. Ze schrijft voor o.a. Boeddha Magazine, Happinez, Moodiez, The Optimist, Elephant Journal en BodhiTV. Geertje geeft schrijfworkshops en trainingen in binnen- en buitenland.

[www.geertjecouwenbergh.com](http://www.geertjecouwenbergh.com)

## COLOFON

*Zijn met Sterven*  
*Voel je 'm?*  
*Van A naar Beter*  
*Mindful Reizen,*  
*en Boom*

verschenen in 2012 op Bodhitv.nl

*Dharma, Dipsaus en Dertig worden*  
*Firma Hier&Nu*  
*Dag Boek*  
*Be Positive, Bitch!*  
*Jehova's Getuigen,*  
*en Aandacht is Kunst*  
verschenen in 2013 op Bodhitv.nl

*Etty Hillesum en*  
*Strike A Pose: lessen van een middelmatig model*  
verschenen in 2014 op Bodhitv.nl

*Het Geluid van Maskers Die Wegvallen,*  
*en Transrationalisme*  
verschenen in 2012 in Boeddha Magazine

*Wabi Sabi*  
*Voor Wat, Hoort Wat,*  
*en De Luciferactivist*  
verschenen in 2013 in Boeddha Magazine

*Innernemerschap: Ondernemen met Ballen*  
verscheen in 2013 in het NRC Handelsblad

*Dit is Het*  
verscheen in 2014 in Boeddha Magazine

**Firma Hier&Nu: 21 verzamelde columns van Geertje Couwenbergh**

© 2014 Geertje Couwenbergh I Potential Buddha