

HET BETOVERENDE LEVEN

VIND RUST,
VERBINDING
EN INSPIRATIE
IN DE NATUUR



SHARON BLACKIE

Sharon Blackie

HET BETOVERENDE LEVEN

Vind rust, verbinding en inspiratie in de natuur



AnkhHermes

Inhoud

Waarom betovering, en waarom nu?

1. Betovering is belangrijk
2. Het ondraaglijke leven van alledag

Wat is betovering?

3. De levende wereld bewonen
4. De verwondering
5. Thuis in ons lichaam
6. De mythische verbeelding

De magie van het gewone leven

7. Thuiskomen bij jezelf
8. Je oor te luisteren leggen
9. Verwant-zijn en anders-zijn
10. Met je handen in de klei van het leven
11. Een zinvol leven leiden

Het betoverende leven

12. Een manifest voor een betoverend leven

Dankwoord

Verwijzingen

Waarom betovering, en waarom nu?



1. Betovering is belangrijk

Bij het ochtendgloren fluistert de wind mysterieus
Val niet weer in slaap!

Mawlana Jalaluddin Rumi

Stel je voor, je loopt op een zondagochtend in het late voorjaar een klein bos in; je bent hier gekomen om te wandelen. Het voelt meteen goed. *Wat is het hier vredig*, denk je, terwijl je om je heen kijkt, *en wat mooi*. De bomen zijn prachtig en de vogels zingen hun hoogste lied. Onder de bomen staan varens, en boshyacinten. Je kijkt er even kort naar en zegt tegen jezelf hoe mooi ze zijn. Terwijl je het kiezelpad afloopt, kijk je op je horloge. Je hebt een halfuurtje tijd om te wandelen, daarna moet je weer naar huis. Je blijft op het pad, want gisteravond heeft het geregend en je wilt niet dat je schoenen vies worden. Je duwt je handen in je zakken en houdt het grootste deel van je wandeling je blik naar voren gericht, maar soms kijk je even om je heen, en dan zeg je tegen jezelf hoe fijn het is om even weg te zijn uit de mensenmassa en de rook van het verkeer.

Als je een paar minuten gelopen hebt, begin je aan andere dingen te denken. Dat gebeurt onwillekeurig, iets in je hoofd neemt het gewoon over. Je hebt een cursus mindfulness gedaan, maar die lijkt niet te willen beklijven en, eerlijk gezegd, meestal is mindfulness een beetje saai. Je neuriet steeds maar hetzelfde liedje. Je haalt de ruzie die je gisteren met je man had nog eens terug en zegt tegen jezelf dat hij onredelijk was, dat hij altijd zo onredelijk is. Je ergert je opnieuw en je maag krimpt ineen. Je denkt aan al die dingen die je anders had kunnen zeggen en herformuleert ze nog eens, tot ze zo scherp zijn dat ze iemand kunnen doden.

Plotseling zie je iemand anders voor je op het pad, die je tegemoetkomt. Je schrikt op, want je realiseert je dat je de afgelopen paar minuten niets meer hebt gezien. *Dit is belachelijk*, denk je bij jezelf. *Ik zou hier in het bos wandelen*, en je probeert de stemmen in je hoofd uit te zetten. Je wordt een beetje boos, want het lukt je niet. Je mobieltje zoemt, en hoewel je even een korte zucht slaakt omdat het onmogelijk is helemaal los te zijn van de wereld, ben je eigenlijk best wel opgelucht met de afleiding van het berichtje.

Het begint te miezeren en je zucht opnieuw. Je duikt diep weg in je jas en gaat sneller lopen. Als je zo meteen thuis bent, heb je ontzettend veel

te doen. Het is fijn om even weg te kunnen uit de wisselvalligheden van het echte leven, maar de eerlijkheid gebiedt te zeggen dat je je deze tijd eigenlijk niet kunt permitteren. Je begint je zorgen te maken over hoe je de kapper voor je dochter moet betalen, die nieuwe dure salon een eindje verderop in de straat, die net geopend is. Dat ze altijd maar om dingen lijkt te vragen die je je niet kunt veroorloven, en dat je dat een gevoel geeft tekort te schieten. Hoe je jullie zomervakantie naar het buitenland moet betalen (waarna je rilt, als je terugdenkt aan de enorme drukte op het vliegveld vorig jaar). Of de rente omhoog zal gaan, ondanks alle beloften van de regering, en hoe je dan je te hoge hypotheek moet betalen ...

Plotseling vliegt er een grote zwarte vogel over het pad (*Is het een kraai?* denk je vaag. *Een raaf misschien?*), vlak langs je gezicht. Hij gaat op een laaghangende tak zitten, kijkt je recht aan en krast. Heel even gaat je hoofd open en daar is het – een gevoel van verwondering, dat de vogel op een bepaalde manier contact met je zoekt – maar dan schud je je hoofd en zeg je tegen jezelf dat je niet zo dom moet doen. Lieve hemel, het is maar een vogel, je verzint dingen. En plotseling is het gevoel weer verdwenen. De vogel vliegt weg. Je vervolgt haastig je pad en loopt met een vaag gevoel van ontevredenheid het bos uit. Je kijkt op je horloge, en als je je realiseert dat het weekend alweer bijna voorbij is, zinkt de moed je in de schoenen. Dan is het weer maandag en moet je weer het drukke woon-werkverkeer in en vijf dagen werken in een baan die je afschuwelijk vindt. Pas dan is het weer weekend en heb je de gelegenheid bij te komen en lekker in het bos te wandelen.

Scène twee. Stel je voor, je loopt op een zondagochtend in het late voorjaar een klein bos in; je bent hier gekomen om te wandelen. Als je een mobieltje bij je hebt, staat dat op stil. Er is een tijd om bezig te zijn met je gadgets, maar je aandacht is in het hier-en-nu, bij dit moment, jij hier in dit bos. Je doet je ogen dicht en luistert. Hoog in de bomen zitten een paar roeken te krassen en je hoort nog een kleinere vogel waarschuwend en hard drie noten zingen. Een paar bomen verderop antwoordt een andere vogel. Het nieuws dat je er bent, verspreidt zich door het bos. In de lucht hangt de geur van boshyacinten, en je haalt diep adem. Je ademt ze in, denk je, en je glimlacht, want dat betekent dat de boshyacinten nu deel zijn van jou. Of ben jij deel van hen? Er staan brandnetels onder de bomen en daar houdt je van, al sinds je als kind het sprookje ‘De Wilde Zwanen’ hoorde, over een meisje dat met haar blote handen brandnetels plukte, daar vlas van spon en er hemden van maakte om haar broers te redden, die door hun gemene stiefmoeder veranderd waren in zwanen.

Vorige week heb je een bol brandnetelgaren gekocht, die je tegenkwam in een wolwinkeltje waar je toevallig was. Je weet nog niet precies wat je ermee gaat doen, maar je vindt het heerlijk om eraan te voelen en dan terug te denken aan dat oude verhaal, dat je zelfs nu nog ontroert. Het vertelt je dat er magie zit in het gewone alledaagse. Je kunt nu geen brandnetel of zwaan zien of je denkt aan dat meisje uit het verhaal, dat al die jaren die het haar kostte om haar werk af te krijgen, stil moest zijn. Liefde en volharding die het kwaad en onrecht overwinnen, en de wilde magie van planten. En die ene broer met het onafgemaakte hemd, de broer met één arm en één witte vleugel, niet volledig man maar ook niet volledig vogel.

Een brandnetel is behalve een brandnetel ook een aantal associaties: van de toppen maak je een lekkere, voedzame soep, en van de verse of gedroogde bladeren een heerlijke thee. Je hoeft ze niet hier te plukken, er staan er genoeg langs de rand van je verwilderde tuin en in het stadspark.

Je loopt het pad af, tussen de bomen. Je zou nooit verdwalen, want het eerste wat je doet als je ergens bent, is je oriënteren. Alsof je een soort inwendig kompas hebt, zoals je je voorstelt dat trekvogels dat hebben. Je eigen persoonlijke Ware Noorden. En bovendien heb je, net als Hans en Grietje, een spoor van denkbeeldige broodkruimels uitgezet. Je hebt er een paar neergelegd bij de jonge berk, precies bij de steen die eruitziet als een enorme schildpad. Tijdens het lopen raak je voorzichtig alles aan. Je bent je ervan bewust dat de bomen en planten onder je voeten contact met elkaar hebben en communiceren via een enorm ondergronds netwerk van paddenstoelen, die hen met elkaar verbinden. Je hebt eens gelezen dat er via dit netwerk stoffen worden uitgewisseld: koolstof, water en voedingsstoffen. Dit is niet gewoon zomaar een bos, het is een levend ecosysteem dat communiceert, en jij bevindt je daar niet alleen in, maar maakt er ook deel van uit. De boshyacinten zitten *in* je. De grote stenen die overal in het bos liggen, zijn de uitstekende beenderen van de aarde, en dat beekje daar is een ader die haar bloed vervoert.

Het lijkt net alsof de steen op die kleine open plek – een prachtige steen in verschillende tinten grijs en bruin, bedekt met klimop en mos – een gezicht heeft: het hoofd achterovergebogen, twee gesloten ogen en een open mond, alsof hij een verhaal aan het vertellen is. Je besluit hem ‘De Verhalensteen’ te noemen, en de volgende keer dat je door het bos loopt, zul je hieraan terugdenken en hem groeten met een knikje. Misschien ga je wel een keer even zitten en vertel je hem zelf een verhaal. Als er niemand in de buurt is die zou kunnen denken dat je gek bent. Alles om je heen is vol leven, al je zintuigen doen volledig mee en je voelt je thuis in

dit bos. Het kent jou. Elke keer als je er komt, praat je tegen de bomen en de stenen; ze kennen je stem, en je ziet hoe er nieuwe takken ontstaan aan de bomen en de korstmossen elk jaar langzaam een stukje verder over de stenen kruipen.

Het begint te miezeren, en je tilt je hoofd op naar het water dat deze plek – en jou – leven schenkt. Het voelt zacht en schoon. Plotseling vliegt er een kraai over het pad, vlak langs je gezicht. Hij gaat op een laaghangende tak zitten, kijkt je recht aan en krast. Je blijft staan, kijkt de kraai ook aan en luistert. ‘Dag, kraai,’ zeg je, en er gaat een totaal nieuwe wereld voor je open, waarvan de rijke symbolen en beelden als een deken over de natuur om je heen komen te liggen. Badb en de Morrígan, al die machtige kraaiengodinnen uit de oude mythen. De kraai staat symbool voor verborgen kennis, boodschappen uit het hiernamaals; vaak is hij een schelm. Het is een slim beestje. De kraai en de mens hebben altijd samengeleefd; is het dan verwonderlijk dat er zoveel verhalen over hen bestaan? Je weet niet wat de kraai tegen je zegt, maar je weet dat hij iets zegt. Je weet dat hij erop rekent dat je meedoet.

Je blijft respectvol staan en drinkt de blauwzwarte schoonheid van zijn glanzende veren in. Dan vliegt de kraai weg, en je loopt door. En als je later het bos uitloopt om naar huis te gaan, draag je de boshyacinten mee in je longen en de kraai in je oren.

Ik denk dat de meesten van ons wel iets van zichzelf herkennen in het eerste verhaal over de wandeling in het zomerse bos. Ik in elk geval wel. Ik was die persoon, en heb een paar decennia zo in mijn vel gezeten. Ik was gestrest, doodop, niet verbonden met mezelf. Een op een vreemde manier gedissocieerde figurant, in een leven waarvan het nooit de bedoeling was geweest dat ik het zou leven. Zo gaat dat tegenwoordig in het leven, denken we, maar de ongemakkelijke waarheid is, dat we het onszelf aandoen. Wij hebben deze wereld zo gemaakt. We zitten vast in de grote maalmachine van onze eigen verzinsels, en al hebben we het geluk een glimp op te vangen van een andere manier van zijn, ontwaren we in de verte de vage schimmen van mensen die vrij lijken te zijn, maar al te vaak voelen we dat we niet in staat zijn om ons los te maken uit het mechanisme waarvan we denken dat we er veilig zijn. We vinden het misschien niet leuk, zeggen we tegen onszelf, maar we weten niet beter. En we zijn toch veilig op straat (meestal), zitten warm in onze kleine huizen als in een doosje (als we in staat zijn de rekeningen te betalen), en zijn weldoervoed (ja, natuurlijk zijn er mensen die dat niet zijn, en natuurlijk zouden we wilden dat we meer konden doen om hen te helpen)? De treinen rijden toch nog steeds (al

zitten ze stampvol en zijn ze zelden op tijd), en we kunnen ons toch laten behandelen als we ziek zijn (al kan dat in sommige landen alleen als we het geluk hebben dat we het kunnen betalen)? Er komt toch water uit de kraan (aan de chemische stoffen die erin zitten, denken we maar niet), en de grote krachtcentrales leveren toch elektriciteit (maar vernietigen de aarde), zodat we televisie kunnen kijken om onszelf te vermaken en met behulp van onze gadgets ons leven kunnen organiseren ... Het niet-verbonden zijn, het voortdurende knagende gevoel dat we iets belangrijks missen in ons leven, is gewoon de prijs die we betalen voor een langer leven, een grotere welvaart en een betere gezondheid. Eigenlijk valt het best wel mee.

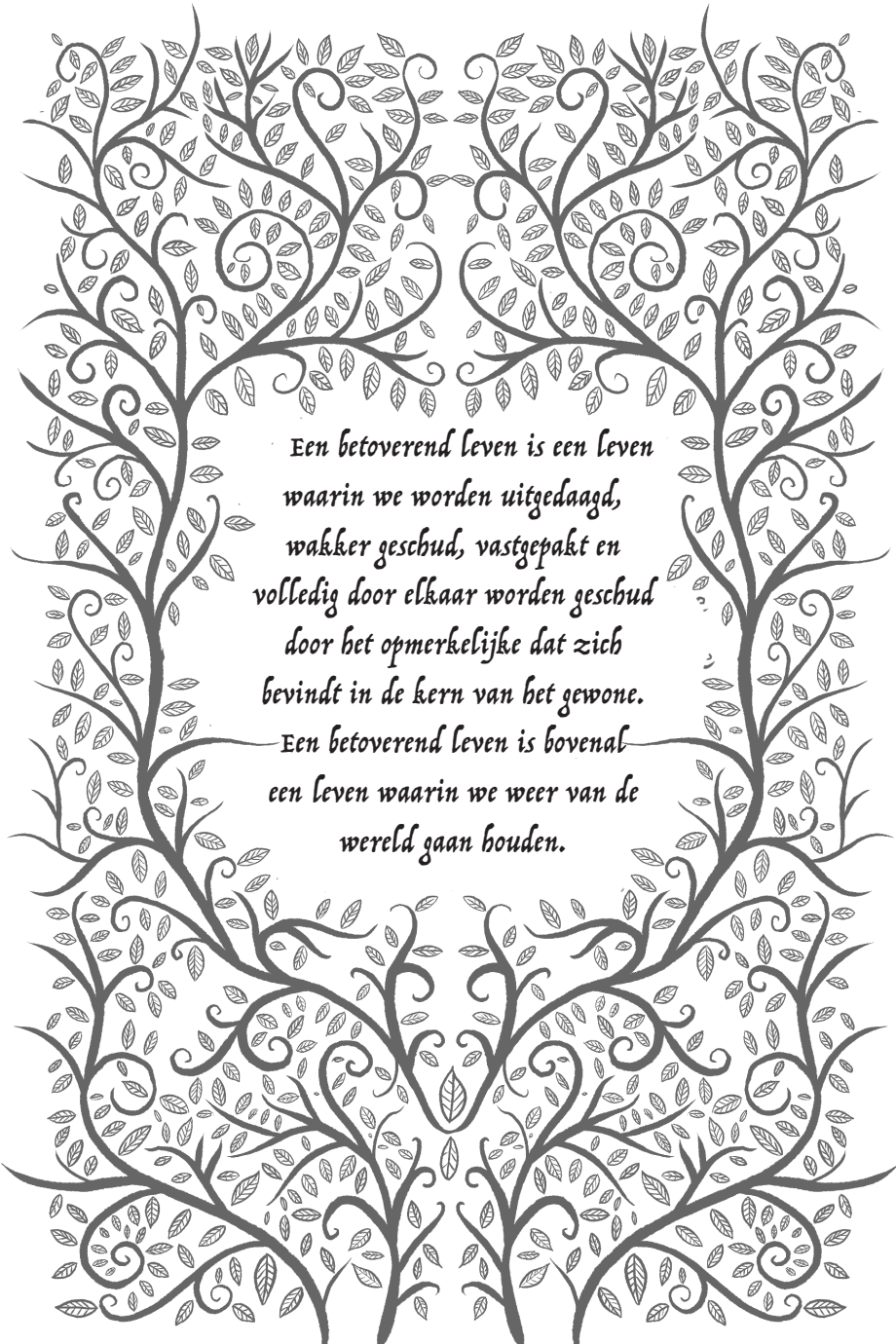
In zekere zin is dat ook zo: in de westerse landen is de bevolking gemiddeld veiliger, gezonder en rijker dan in welke andere historische beschaving ook, en de levensverwachting blijft meestijgen met deze objectieve indicatoren van de 'kwaliteit van leven'. Er zit echter een addertje onder het gras. De statistieken mogen dan proberen ons ervan te overtuigen dat – gemeten naar deze objectieve indicatoren – onze kwaliteit van leven hoog is, als het aankomt op de *subjectieve* indicatoren – onze eigen gedachten en emoties in dezen – is het echter een heel ander verhaal. 'Voldoening in het leven' scoort in veel welvarende landen verrassend laag, in de OESO-landen gemiddeld maar een 5,7 op een schaal van 0 tot 10.¹ En in het Westen is al decennialang een gestage toename te zien van psychische aandoeningen, zoals depressies en angststoornissen. In een onderzoek uit 2014 van het Engelse *Office for National Statistics* (ONS), wordt bijvoorbeeld gesteld dat ten minste een op de vijf volwassenen last heeft van een angststoornis of depressie. Recentelijk werd de trend van vervreemding die er al was, nog sterker: vervreemding van onszelf, onze medemens en de wereld waarin wij leven. In een rapport uit 2016 van het ONS gaf ongeveer 40 procent van de volwassenen aan dat ze zich niet thuis voelen op de plek waar ze wonen, en onder jongeren beneden de 24 jaar steeg dat cijfer naar een opmerkelijke 50 procent.²

We denken dat het goed met ons gaat, maar dat is niet zo. We hebben het laten gebeuren dat we teleurgesteld raakten over onszelf, elkaar en ons leven. Het is de prijs die we betalen voor onze energieke deelname aan de heersende westerse cultuur van groei en vooruitgang. Terwijl het moderne leven steeds mechanischer wordt en de sociale, economische en politieke systemen waarvan we dachten dat ze wel tegen een stootje konden steeds kwetsbaarder worden, merken we echter dat we hunkeren naar iets waar we ons aan kunnen vasthouden. Naar nieuwe verhalen die ons vertellen wie we zijn en wat onze plek in de wereld zou kunnen zijn. We hunkeren naar zingeving, naar manieren om ons thuis te voelen in deze wereld. We

verlangen ernaar haar te zien zoals we haar zagen toen we nog kind waren: een wereld vol mysterie, die barst van de mogelijkheden; een wereld waarin we alles kunnen worden wat we willen. En net als de helden in al die mooie oude verhalen weten we dat, al zal onze reis door deze wereld misschien niet altijd makkelijk zijn, zij niettemin essentieel, intens en waardevol zal zijn.

Er zit echter nog een andere dimensie van cruciaal belang aan dit probleem: of we nu wel of niet van onszelf denken dat het goed gaat met ons, het is duidelijk dat het met de planeet niet goed gaat. En dat komt door ons. Omdat onze teleurstelling over ons eigen leven, de systemen en waarden waarop de menselijke beschaving steeds meer gebaseerd is geraakt, zich uitbreidt naar de grotere wereld om ons heen. We houden niet meer van de wereld. Dat is duidelijk, door de manier waarop we haar behandelen. Als je van iets of iemand houdt, koester je het, haar of hem, zorg je ervoor, doe je alles voor zijn of haar welzijn. Velen van ons doen dat ook als individu, maar als soort doen we dat niet meer voor onze planeet. Wellicht vinden we het mooi dat er nog steeds ver weg wilde natuur is en hopen we die ooit te kunnen bezoeken. En wellicht genieten we van een bos in de buurt waar we graag in (of langs) lopen, houden we van onze kat of hond, beginnen onze ogen te glanzen als we op de televisie een documentaire zien over exotische dieren in het oerwoud of op de savanne en slaken we een zucht als we een mooie zonsondergang zien. We zien onszelf echter allang niet meer als reële en geëngageerde deelnemers aan de cirkel van het leven op deze planeet. We zijn toch mensen? Wij hebben toch als enige een rede en verstand – misschien zelfs een ziel – en zijn dus meer waard dan andere diersoorten op deze aarde?

Door dit gevoel van vervreemding van de wereld om ons heen – een scheiding die, zoals we zullen ontdekken, haar wortels heeft in de rationele klassieke filosofie waarop de moderne westerse cultuur is gebouwd – behandelen we de planeet en de andere schepselen die er samen met ons op wonen, min of meer als hulpbronnen die dienen te worden geëxploiteerd. En we zijn doorgeschoten in die exploitatie.



*Een betoverend leven is een leven
waarin we worden uitgedaagd,
wakker geschud, vastgepakt en
volledig door elkaar worden geschud
door het opmerkelijke dat zich
bevindt in de kern van het gewone.*

*Een betoverend leven is bovenal
een leven waarin we weer van de
wereld gaan houden.*

De oceanen zijn vervuild en warmen op, het land wordt leeggeroofd en het weer wordt steeds extremer. Er zitten steeds meer broeikassen in de atmosfeer, dier- en plantensoorten sterven steeds sneller en op steeds grotere schaal uit. De toenemende, dringende waarschuwingen van wetenschappers en andere experts wat betreft de consequenties van de door de mens veroorzaakte klimaatverandering en milieuschade, hebben echter maar weinig of geen significante invloed op de politiek en het openbaar bestuur waar ook ter wereld. En wij roepen hen – en onszelf – onvoldoende ter verantwoording. Wij allemaal samen plegen deze gewelddaden tegen de planeet die ons het leven schenkt. Het nastreven van vooruitgang is onze enige religie, een buitensporige consumptie onze primaire drijfveer. Geen wonder dat onze ziel gewond is. De toenemende moderne malaise – angst, depressie, ziekte en ongemak; een multidisciplinariteit van stoornissen – is voor een groot deel het gevolg van onze vervreemding van de natuurlijke wereldorde en ons natuurlijke zelf.

Dat kan onmogelijk goed aflopen. Er moet iets veranderen, voor ons eigen voortbestaan en welzijn, en dat van de planeet. *Wij* moeten veranderen. We moeten de manier veranderen waarop we tegen ons leven aankijken en de manier waarop we in de wereld staan van onder af aan opnieuw vormgeven. We moeten onszelf binnenstebuiten keren.

Daar gaat dit boek over: leren hoe we de ketenen van de oude, steriele denk- en leefpatronen die ons als kind zijn bijgebracht, kunnen afschudden en ons kunnen bevrijden van het gevoel van vervreemding en gebrek dat ons leven zo vaak kenmerkt. Het gaat over de alledaagse magie van verandering, zoals de eerste persoon in ons fictieve bos (laten we haar mevrouw A noemen) verandert in de tweede (mevrouw B), dus het krijgen van een gevoel van verwondering, affiniteit met deze wereld en het gevoel erbij te horen. Het is echter bovenal een praktische gids om onszelf en de wereld om ons heen opnieuw te betoveren.

Ik ben me er als psychologe zeer van bewust dat het, om na te kunnen denken over de vraag hoe je het probleem zou kunnen oplossen, belangrijk is om het niet alleen juist te identificeren, maar ook te begrijpen waar het vandaan komt. En dus zullen we, terwijl we de moeizame weg naar de betovering volgen, kort een paar van de belangrijkste denkers ontmoeten en een aantal van hun belangrijkste ideeën aanstippen, die er verantwoordelijk voor zijn dat we überhaupt in deze puinhoop terecht zijn gekomen. Van de oude Griekse filosofie tot de moderne cognitieve neurowetenschap en van de Jungiaanse psychologie tot de antropologie, we zullen een antwoord vinden op de vraag hoe we ertoe gekomen zijn onszelf zo ingrijpend te vervreemden van de levende wereld om ons heen. En we zullen

ook een handvol meer recente denkers tegenkomen, die ook proberen ons te laten zien hoe we een aantal van onze meest fundamentele ideeën over de vraag hoe de wereld is, en onze relatie daarmee, zouden kunnen aanpassen. De kern van dit boek is echter een focus op de praktische dingen die we kunnen doen, de kleine en grote veranderingen die we kunnen doorvoeren in de manier waarop we de wereld bewonen en ervaren, hetgeen ons in staat zal stellen toe te groeien naar een staat van betovering.

Ik ben ervan overtuigd dat betovering een geestelijke houding is die kan worden aangeleerd, een manier van benaderen van de wereld die iedereen zich eigen kan maken: een betoverend leven is mogelijk voor iedereen. In dit boek deel ik mijn eigen ervaringen en die van een aantal mannen en vrouwen uit de hele wereld met jullie, omdat ze laten zien op welke manier we betovering kunnen brengen in elk aspect van ons dagelijkse leven. Omdat betovering, volgens mijn definitie, niets te maken heeft met fantasie, escapisme of magisch denken. Ze is gebaseerd op een duidelijk besef te behoren tot een rijke en zeer gelaagde wereld, een intensieve en serieuze deelname aan het avontuur van het leven. Het betoverende leven dat hier gepresenteerd wordt, is een intuïtief leven vol verwondering, waarin volledig gebruik wordt gemaakt van het creatieve voorstellingsvermogen. Het is echter ook diep ingebed, ecologisch en gegrondvest in de plaats en de gemeenschap. Het floreert bij werk dat zin heeft en betekenis, het respecteert de instinctieve kennis en speelsheid van kinderen. Het begrijpt de mythen die wij aanhangen, gedijt op poëzie, liederen en dans. Het houdt van het folkloristische, het handwerk, het gebruik van traditionele vaardigheden. Het respecteert het onconventionele, erkent de wijsheid van de kraai, zoekt de geneeskracht van planten. Het is op zoek naar en gestoeld op wilde uitersten, maar komt thuis in een betoverend huis en een betoverende tuin. Het houdt zich bezig met het kleine, het plaatselijke, het ethische; een betoverend leven is een langzaam leven.

Uiteindelijk is een betoverend leven een leven waarin we de stukken van onze gekwetste en vleugellam geslagen ziel weer bij elkaar rapen en de voeding geven waarnaar ze verlangen. Een betoverend leven is een leven waarin we worden uitgedaagd, wakker geschud, vastgepakt en volledig door elkaar worden geschud door het opmerkelijke dat zich bevindt in de kern van het gewone. Een betoverend leven is bovenal een leven waarin we weer van de wereld gaan houden. Dat is een actieve keuze, een sprong in het ongewisse, die nodig is. Niet alleen voor onszelf, maar voor de natuur van Moeder Aarde, in wier bestaan en wording wij een diepgaande, prachtige rol spelen.