

Luisteren naar de stilte

Wat lees ik? Boeken over stadstuinieren, over groenten kweken in potten en over kiemen. Soms een true crime voor de lol of een klassieker in het Engels of Frans, om niet te roestig te worden in de talen en in het brein.

Welke meditaties doe ik? Ik luister naar de stilte, ook als buurman aan de gang gaat met zijn Black & Decker. Ik spoel zaadjes en kiemen, en ben er helemaal bij. Helder en fris. Dan eet ik de kiemen, en daar ben ik ook helemaal bij. Lekker kauwen op de crunchies. Zonnebloemsprouts doen me denken aan Rajneeshpuram, wat een wonder en awe, zoveel fris en groen in de woestijn toen, en zoveel krachtig helder groen bijna gratis hier nu.

Hoe kom ik aan beweging? Lopen en fietsen. Onze dochter heeft de hond opgehaald zodat zij, binnenstadbewoner, ook kan lopen twee keer per dag. Hier in de groene voorstad kun je lopen en fietsen naar hartenlust zonder dat je veel mensen tegenkomt, het park is groot genoeg, de Vliet stroomt als altijd en er is altijd het Haagse Bos en Clingendael, al is de Japanse tuin dicht dit voorjaar.

Beweging krijg ik ook door de voorjaars schoonmaak in huis en tuin; bovenramen lappen, terracotta plantenpotten schoonborstelen, boeketjes maken van de appelbloesem, de meidoorn, de blauwe druifjes en de kers. Verder lekker veel weggeven/ weggooien/ wegbrengen, à la Kondo: "Does it spark joy"?

Is mijn routine veranderd? Mwah, ik hield toch al van lekker rustig en van thuis-zijn. Of, nu het weer zo mooi is, van in-de-tuin-zijn. We ontmoeten wel veel minder dan anders met de kinderen, met de vrienden, met de burens. Is het erg? Tot nu toe niet. We appen. Zijn we allemaal gezond en wel? Ja, zelfs Oma. Dankbaar dus.

Rangeeni, Voorburg.