

tekst:  
ESTHER BAKKER

“EVEN BEN IK  
**ALLEEN MAAR  
ESTHER,**  
*iemand zonder verleden of zorgen*”

Hoe is dat, een etmaal met onbekenden in stilte doorbrengen?

Struinend door bossen, wandelend over zandvlaktes.

Zonder telefoon, zonder besef van tijd. Esther Bakker loopt de Muir Trek op de Veluwe en doet verslag.

.....

“Mijn man werkt momenteel in het buitenland, waardoor ik tijdelijk alleenstaande moeder ben van drie jongens. Wat rust en stilte kan ik dus zeker wel gebruiken. Vol verwachting rijd ik op vrijdagavond naar de Veluwe. Als ik de ruimte binnenstap waar mijn medewandelaars zich bevinden, ben ik in eerste instantie verbaasd. De groep bestaat voor meer dan de helft uit stoere mannen. Ik had bij zo’n concept juist veel vrouwen verwacht en dacht dat het een soort yoga/meditatieachtige dag zou worden. Maar nee, dit wordt vast een stoere tocht.

Het komende etmaal ga ik op pad met twaalf wildvreemde mensen van wie ik alleen de voornaam ken. Het is de bedoeling dat we zo min mogelijk met elkaar praten. We zullen wandelen zonder klok, zonder telefoon en zonder kaart. Onze gids Femke zal ons lukraak laten struinen door de bossen en over zandvlaktes van het Kootwijkerzand. Weg van de paden, met speciale permissie van Staatsbosbeheer.

Ons groepje gaat op zoek naar stilte en diepe ontspanning. We proberen alleen in het hier en nu te zijn. We rusten als we moe zijn, eten als we honger hebben en praten zo min mogelijk. We staan voor zonsopgang op en zullen pas stoppen als de zon weer is ondergegaan.”

#### **HET BEGIN: DE ZONSONDERGANG**

“Na een kopje kruidenthee lopen we naar buiten. De zon gaat bijna onder en dat moeten we meemaken. Iedereen zoekt een plekje aan de rand van de akker. De vogels zingen tegen elkaar op. De wind gaat liggen. De zon kleurt bloedrood en zakt achter de bomen. Ik probeer het geraas van de

nabijgelegen snelweg te negeren. De vogels trekken zich daar immers ook niets van aan.

Gids Femke komt ons een kruidenbittertje inschenken. Ik geniet van het prachtige laatste licht en zie het zwart de kleuren opslokken. Ik hoor hoe de nachteluiden het overnemen van de daggeluiden, er zit zelfs een momentje stilte tussenin. Ik adem diep in en uit. Wat overkomt mij dit zelden: in mijn eentje rustig naar de zonsondergang zitten kijken, zonder besef van tijd.

Als het totaal duister is, steekt gids Femke een lichtje aan. Teken dat we moeten terugkomen. Het is bedtijd. Eerst leveren we onze telefoons en horloges in. We slapen in een simpel gebouwtje met stapelbedjes en koude tegeltjes. Voor zonsopgang (een uur of vijf à zes, schat ik zo) zal Muir-gids Femke ons wekken. Het voelt gek, zo zonder telefoon, ver weg van mijn kinderen. Wat als ze me nodig hebben? Horen ze wel op tijd dat de voetbal niet doorgaat en dat soort zaken van levensbelang? Wat als de oppas van de trap valt?”

#### **GEEN PAUW OF NETFLIX**

“Het lijkt of mijn kamergenoten binnen vijf minuten onder zeil zijn. Ik draai nog wat rond op mijn smalle matrasje. Ik ben gewend te lezen voordat ik ga slapen, maar ik ben bang mijn kamergenoten wakker te maken. Hoe slaapt een mens in om halftien ’s avonds, zonder boek of een knuffel van de man? Ook geen Pauw of Netflix binnen bereik natuurlijk.

Een lange nacht wordt het niet, maar toch slaap ik diep als gids Femke met een kaarsje en kopjes koffie binnenkomt. ‘Opstaan’, fluistert ze zacht, ‘trek al je warme kleren aan en ►

ook een regenbroek tegen het natte gras. Vergeet je muts en handschoenen niet.' Gapend trek ik mijn kleren aan. Ik houd me nog even vast aan mijn hete beker koffie, maar dan moet ik toch gaan. Ik stap de koude nacht in. De vogeltjes slapen nog diep.

In een zwijgende rij lopen we richting de donkere bossen van Kootwijkerzand. De snelweg slaapt nog en de stilte is indrukwekkend. Dat moeten we zo houden. Het is niet de bedoeling dat we gezellig met elkaar gaan kletsen over werk, kinderen, kunst of politiek. Iedereen moet zo veel mogelijk zijn eigen wereld achter zich laten. Een dagje zonder ballast en bagage. Vandaag ben ik alleen maar Esther. Iemand zonder beroep, woonplaats, gezin, verleden of zorgen."

### **GEEN IDEE WAAR WE ZIJN**

"Vriendelijke zwerver. Welkom. Vandaag wacht er een drempel om overgestoken te worden, een drempel van menselijke waarneming en emotie. Misschien heb je deze drempel lang geleden tijdens je eigen reizen al eens genomen, en is dit slechts een hernieuwde ervaring voor je. Zo ja, geniet er dan van! Vandaag is jouw dag om jezelf onder te dompelen in de sublimiteit van de natuur. Als het de eerste keer is dat je deze drempel oversteekt, dan komt het in wezen neer op een manier van waarnemen, van jezelf loslaten, dat leidt tot pure, sprankelende blijdschap over het feit dat je leeft en onderdeel bent van de stroom van het leven.' Deze vriendelijke stem spreekt me toe in de inleiding van het kleine notitie- en schetsboekje dat we vandaag bij ons hebben. Het is de bedoeling dat we dit boekje gebruiken om onze gedachten en waarnemingen op te schrijven of mooie tekeningen te maken. We hebben het boekje ook nodig voor de oefeningen die we gaan doen.

Na een dik uur wandelen – vermoed ik, we leven immers zonder tijd – pauzeren we op een berijpt heideveld vol lange gele grashalmen. Het is inmiddels licht geworden. Ik heb geen idee waar we zijn, want de paden hebben we achter ons gelaten. Iedereen smeert wat broodjes en zoekt wat fruit bij elkaar voor ontbijt. Daarmee zoeken we een stil plekje om te eten en te kijken. Zomaar wat zitten en voelen, met je regenbroekbenen in het bevroren gras.

De zon laat de bevroren dauwdruppels op het gele krulgras smelten. Ik kan het niet laten de tijd te raden, acht uur of zo? Ik bedenk dat het zaterdag is en dus WhatsApp-dag. Met drie voetballende jongens regent het normaal berichtjes: 'Wie heeft de shirts?' 'Basje heeft helaas griep...' Ik ben zeer tevreden met het feit dat dat een dagje langs me heen gaat. Heb ik honger? Mwah, niet echt. Heb ik dorst? Ook niet echt. Zie ik er leuk uit in mijn regenbroek? Absoluut niet."

### **IK HOEF NIETS, HELEMAAL NIETS**

"Ik denk na over de dag die voor mij ligt. Ik voel een duidelijke persoonlijke uitdaging: zwijgen. Een dag niet grappig doen, niet gezellig of charmant. Ik voel steeds de impuls om dingen te delen met andere mensen. Het voelt eigenlijk ongekend fijn om gedachten en associaties op te voelen komen en dan te denken: nee, ik zeg het niet. Ik hoef niets te vertellen over mijn leven. Ik hoef niets te zeggen over hoe ik me

"WAT OVERKOMT MIJ DIT ZELDEN:  
IN MIJN EENTJE RUSTIG NAAR DE  
ZONSONDERGANG ZITTEN KIJKEN,  
ZONDER BESEF VAN TIJD"

voel en wie ik ben. Ik hoef ook niemand een vraag te stellen. Ik zie hoe de zon gangetjes in het bos vult en hier en daar een uitverkoren boom kust met rood licht. Kraaien krassen en er piepen wat vogeltjes. De zon schijnt door miljoenen druppeltjes aan de halmen van het gras en de knopjes van de hei. Ik hoor verder alleen een vliegtuig, hoog boven de bomen. Heb ik nog wensen voor vandaag? Ja, ik wil graag eens een wild zwijn zien, voor het eerst van mijn leven.

Na een tijdje ga ik me toch afvragen hoe lang we eigenlijk moeten blijven zitten. Wie geeft aan dat we moeten vertrekken? Ik zoek toch een beetje naar leiding, merk ik. Bespeur ik al beweging? Mensen lopen het bos in met een wapperend lintje toiletpapier. Aha, we hebben nog even...

De gesmolten dauwdruppeltjes glijden langs de halmen naar beneden. De zon brandt zo heerlijk op mijn rug. Ik kijk, ▷

*Een dag in de natuur,  
zonder ballast of bagage*





ik hoor, ik voel. Maar ik ruik eigenlijk niet veel op het moment. Ik maak een tekening in mijn boekje met de kleurpotloden die ik kreeg van Femke. Wat krassen die dingen hard in de stilte! Ze klinken bijna net zo hard als de broekspijpen van mijn regenbroek als we weer verder lopen. Swisj, swisj... Mijn voeten zijn ijsklompjes geworden.

We lopen van de ene prachtige zandvallei naar de andere. Onder beschutting van bomen zien we de beslapen legers van everzwijnen. Gebroken takken, poep en plekken waar ze eens lekker hebben liggen rollebollen in het zand. Ik sta op hun bed en geniet nu van hun uitzicht. Gids Femke neemt een hand grond in haar handen en laat zien dat het uit wortelhaartjes en schimmels bestaat. 'Dit is niet dood, dit bereidt de weg naar iets nieuws.'

### **NU KAN DE DAG NIET MEER STUK**

'We krijgen om de beurt de leiding, dan mag je zelf kiezen welke richting je uit loopt. Sommige mensen lopen in groepjes of tweetallen, andere kiezen ervoor veel afstand te houden. Als iemand aangeeft moe te zijn, gaan we rusten. Omdat er geen doel of norm of verwachting is, word je gek genoeg ook niet moe. Op deze manier kun je echt uren doorlopen. We dragen allemaal een deel van de proviand. Prachtige oerbroden, grote stukken kruidenkaas, veel fruit en lekkere potjes honing en notenpasta. Alles vegetarisch en duurzaam. 'We moeten nog appeltjes hebben, wie heeft die in zijn rugzak?' Opgelucht haalt de appelsjouwer zijn last tevoorschijn.

Juist als iemand grapt dat het elf uur moet zijn omdat hij zo naar koffie snakt, gebeurt het. We willen net het bos in lopen. 'Wilde zwijnen, vier, zo groot als deuren!' We drommen samen om te kijken. En dan zie ik dus die stroom zilverkleurige biggetjes rennen. Het is zo mooi, dat het me ontroert. Dat ze bestaan, dat ze gewoon naast ons leven in onze gekke zaterdagse wereld van voetbalwedstrijden en WhatsApp-berichten.

De dag kan eigenlijk niet meer stuk voor mij. Ik loop gelukkig over de zandvlaktes van het Kootwijkerzand. De wind schuift over het land, als rollers in de branding. De vogeltjes tsjilpen als ware het een dag in juni is. We ma-

ken tekeningen van laurierbomen, waar reeën aan hebben zitten knabbelen. Ik probeer de verschillende tinten groen, bruin en geel te vangen met mijn vier kleurpotloden.

Als we gaan lunchen, wordt het ook nog zomer. De sokken gaan uit en de vermoeide voeten mogen in de frisse wind. Hallo voeten! Het eten is heerlijk. Ik proef elk ingrediënt, elke smaak in plaats van dat ik mijn geplande maaltijden plichtmatig tot mij neem. Ik eet vol lust, plezier en zin. Naast me zie ik reespooren in het zand, zo fijn, zo elegant. Mos in felrood, roze en oranje. Kun je konijnenkeutels eten? Ik zie alleen maar mooie dingen om me heen.

"DIT GEVOEL, DIT PUNT, IS PRECIES WAAR IK WIL ZIJN, WAAR IK NAAR ZOCHT. ZONDER TELEFOON OF GEDACHTEN AAN THUIS. ALLEEN IK"

Mensen zoeken hun plekje om te schetsen, te schrijven of te dutten. Niemand kletst en praat. De leeuweriken kwinkeleren, de vinken slaan, de piepvogels piepen. Deze momenten van niets zijn zo kostbaar. Je verheugen op je eigen gedachten en rust. Niets hoeft, geen afleiding mogelijk. Ik vrees voor het fluitje van Femke. Nog niet alsjeblijft. Dit gevoel, dit punt, is precies waar ik wil zijn, waar ik naar zocht. Zonder telefoon of gedachten aan thuis. Alleen ik, Esther."

### **MEER DANSEN**

'Er klinkt een sonoor gesnurk. Een van mijn groepsleden neemt zijn dut serieus. We zijn hier allemaal met een reden. De een is doodmoe van zijn werk, de ander neemt afstand van een huilbaby. Anderen willen gewoon een dag wandelen en in de natuur zijn of iets bijzonders meemaken en nieuwe inspiratie vinden. Wat wil ik? Ik bedenk dat ik eigenlijk best tevreden ben met mijn leven. Wel vind ik dat ik meer moet dansen, dat doe ik echt te weinig.

Maar vooral belangrijk is dit: die vergeten Esther terughalen die vrij en zorgeloos een hele dag gaat wandelen of een >

# 6 UITSPRAKEN VAN JOHN MUIR

*“Je versmelt met het landschap  
en wordt één met de natuur.”*

## WIE WAS JOHN MUIR?

John Muir (1838-1914) was een Schots-Amerikaanse avonturier, schrijver en groot liefhebber van de natuur. Hij trok graag alleen de wildernis in, waar hij leefde van bessen, noten en een korst brood. Ondertussen schreef hij vele brieven, essays en boeken over zijn observaties in de natuur. Ook legde hij de basis voor de natuurbescherming: op zijn initiatief werd het Yosemite National Park in de Verenigde Staten gesticht.

“Beklim de bergen en luister naar hun goede tijdingen. De vrede van de natuur zal bij je binnenstromen, zoals zonlicht de bomen binnenstroomt. De wind zal zijn eigen frisheid in je blazen en de stormen hun energie, terwijl zorgen als herfstbladeren van je af zullen vallen.”

“...prairie, lucht en bergen die schoonheid uitstralen die je kunt voelen. Je baadt in deze energiestralen, je wentelt erin rond, alsof je jezelf warmt aan een kampvuur. Weldra ben je je niet meer bewust van je eigen afzonderlijke bestaan: je versmelt met het landschap, en wordt geheel en volkomen een met de natuur.”

“Tussen elke twee dennen bevindt zich een deur naar een nieuwe manier van leven.”

“Zolang ik leef, zal ik watervallen en vogels en de wind horen zingen. Ik zal de stenen vertolken, de taal van vloed, storm en lawine leren. Ik zal mezelf vertrouwd maken met de gletsjers en wilde tuinen, en zo dicht bij het hart van de wereld komen als ik kan.”

“Dit grootse schouwspel is eeuwig. Er is altijd ergens zonsopkomst; een regenbui blijft immer vallen; damp trage dagenraad en avondschemer op zee, continenten en eilanden, ieder om de beurt met elke draaiing van onze ronde aarde.”

## OOK ZIN OM EEN JOHN MUIR-WANDELING TE MAKEN?

### HET NEDERLANDSE STAATSBOSBEHEER

Geïnspireerd door John Muir organiseert het Nederlandse Staatsbosbeheer nu een paar maal per jaar de Muir Trek. Deze stiltewandeling – onder begeleiding van een boswachter door de natuur – begint vlak voor zonsopgang en eindigt na zonsondergang. De route over de Veluwe staat niet vast, net zomin als de eet- en rustmomenten. Doel is dichterbij jezelf te komen en de natuur optimaal te ervaren. 31 maart, 7 april, 5 mei, 7 oktober, 21 oktober en 28 oktober. Kijk voor meer informatie en reserveringen op [Staatsbosbeheer.nl](http://Staatsbosbeheer.nl)

### KIJK OOK EENS OP:

- Natuur Retraite: voor meditatie, yoga en natuurbeleving.  
*[Natuurretraite.nl](http://Natuurretraite.nl)*
- Vision Quest Natuurretraite in Nederland: een week de wildernis in waarvan enkele dagen alleen.  
*[Visionquestnatuurretraite.com](http://Visionquestnatuurretraite.com)*
- Landgoed Het Zand: een eenvoudige camping waar iedereen in alle rust kan kamperen.  
*[Landgoedhetzand.nl](http://Landgoedhetzand.nl)*
- Nature Quest: organiseert bezinningsreizen in binnen- en buitenland. Bijvoorbeeld de lente-quest, 24 uur in de natuur, onder begeleiding van een coach.  
*[Naturequest.nl](http://Naturequest.nl)*
- Inner Steps: school voor natuurcoaching, opleidingen en retraites.  
*[Innersteps.com](http://Innersteps.com)*
- Wandelcoaching van Jeroen Hendriksen: voor wie wil leren mindful te wandelen.  
*[Jeroenhendriksen.nl/Wandelcoaching](http://Jeroenhendriksen.nl/Wandelcoaching)*
- Wandel en natuurcoach: de natuur in met een coachende boswachter van Natuurmonumenten.  
*[Wandelenatuurcoach.nl](http://Wandelenatuurcoach.nl)*
- Buiten-yoga.nl: voor yoga in de buitenlucht of retraites in de natuur.



week de bergen in trekt. Ik heb vandaag mijn rollen achter me gelaten. Ik kom weer in contact met de Esther die geen moeder, vrouw of dochter is, geen minnares, geen manager en geen vriendin. Vandaag ben ik alleen Esther de wandelaar, Esther de kijker. Ik voel dat ik wat oude huid van me afschud, die past me niet meer. Mijn kinderen worden al wat groter. Ik kan het leven best opnieuw inrichten.

Dat soort dingen ga je dus denken als je los bent van alles wat je vasthoudt. Je voelt weer wat je blij maakt, wat goed voor je is. Je weet weer wat je mist in je leven. Natuurlijk denk ik ook over mijn werk na. Ik ben met een boek bezig en ik mis nog de bezetenheid en concentratie die ik daarvoor nodig heb. Deze wandeltocht inspireert me. Misschien moet ik minder praten, mezelf meer terugtrekken.

“IK VOEL WEER WAT ME BLIJ  
MAAKT, WAT GOED VOOR ME IS  
EN WAT IK MIS IN MIJN LEVEN”

Nog een gedachte: ik laat te veel troep toe in mijn lichaam. Koffie, alcohol, chips, friet, koekjes en drop. Dichtstoppend eten. Eten om niets te voelen. Zal ik een nieuw begin maken? Gewoon een nieuwe start? Minder opstopvoedsel en meer tijd om te wandelen? Ik maak een deal met mezelf.”

#### **DAAR KOMEN DE TRANEN**

“Ik hoor een soort geblaf achter de bosrand. Dat zijn reeën, wordt mij verteld. Het is mijn beurt om de leiding van onze wandeling op me te nemen. Lastig vind ik dat. Wat vinden ze van mijn keuzes? Volgen ze me wel? Shit, we stuiten op een weg. Hoe komen we weer terug in de wildernis? Val ik door de mand? Ik ben echt een typische zzp’er. Ik loop liever alleen en laat pas kritische ogen toe op een gepolijst eindproduct. Dat ik blijikbaar zo onzeker ben...”

We pauzeren steeds vaker, want de voeten worden moe. Het was al een lange dag. Hoe vermoeider we worden, hoe meer we praten met elkaar. Ik wil in het hier en nu blijven

maar voel de verleiding van verstrooiing en afleiding. Ook beginnen we kameraadschap te voelen. Iemand trekt het niet meer, die moeten we oppeppen.

Dan gebeurt er iets geweldigs. Gids Femke trekt onverwachts een gasbrander uit haar rugzak tevoorschijn en zet koffie en thee voor ons. Het wordt de lekkerste bak koffie die ik in jaren heb gedronken, al is het dan oploskoffie. Ik zie een ree wegspringen, met een felwit kontje. Ze springt als een zucht, zo zacht.

Onze laatste opdracht van de dag: we moeten nadenken over het woord extase. Femke vertelt dat iemand in haar vorige groep extatisch werd omdat ze hoorde dat vogels in kwintetten zingen. Een ander had een das gezien en werd toen dolgelukkig. Femke leest citaten van John Muir voor over extase. Ik krijg tranen in mijn ogen.”

#### **TOVERKABOUTERS**

“Ik loop met een zakje noten en vruchten naar een stille plek tussen de bomen. Ik wil ook een das zien, zit ik hier goed? Dan gaat er plotseling een lamp aan in het bos. De zon dringt door tot diep in het woud en het licht schittert op de blaadjes. Het is doodstil, mijn nootjes kraken keihard. En weg is de zon en het bos blijft leeg achter. Maar daar begint het avondconcert aan te zwellen. De vogels, moe en klaar met hun huishouden, zitten op een tak en fluiten dat het een lieve lust is. Ik schrijf tien keer ‘Dank’ in mijn opschrijfboekje. ‘Dank, dank, dank, voor dit leven.’ Is dit extase? Ik doe het ervoor.

De zon is onder en we lopen terug naar ons startpunt, met een beetje hulp van de gids natuurlijk. We waren niet eens zo ver weg. Toch zijn we minstens veertien uur onderweg geweest. Als we onze sobere onderkomen binnenstappen, wachten daar twee vriendelijke mensen op ons. Als een soort toverkabouters, denk ik grijnzend. De kaarsen branden en de tafel is gedekt. Ze hebben een prachtige maaltijd voor ons bereid en de flessen wijn staan voor ons klaar. Ze wensen ons smakelijk eten en vertrekken. Dan scheppen we onze borden vol, als uitgehongerde woudlopers, met rode wangetjes. Ik zal nog weken teren op dit geluk.” ◇



*“De één is doodmoe van zijn werk,  
de ander neemt afstand  
van een huilbaby”*