

# 24 uur IN DE NATUUR

Zwerven door de natuur, van zonsopgang tot zonsondergang, zonder vooropgezet plan en zonder telefoon of horloge. Dat is in het kort wat een Muir Trek is.

Journalist Caroline Buijs ging mee.

“Hoi. Ik ben Caroline.” Het is een opmerkelijk voorstelrondje op een zaterdagavond in het voorjaar, aan het begin van de Muir Trek. We, de acht deelnemers, stellen ons voor met onze voornaam. Alleen ‘Caroline’, en dat is het. Bij een Muir Trek is deze manier van voorstellen gebruikelijk, want een van de kenmerken van zo’n trek is dat je niet met elkaar praat over verleden of toekomst: 24 uur lang telt alleen het ‘nu’. Een Muir Trek – vernoemd naar de Schots-Amerikaanse natuurbeschermer John Muir – is een wandeltocht dwars door een natuurgebied. Van zonsopkomst tot zonsondergang dwaal je rond zonder vooropgezet plan en buiten de officiële paden, waar we speciale toestemming voor hebben van Staatsbosbeheer. Na het ‘voorstelrondje’ legt onze begeleider Femke nog kort wat spelregels uit en dan gaat de Muir Trek officieel van start. Niet omdat de wandeltocht al begint, maar omdat we onze telefoons en horloges inleveren en we een plek voor onze luchtbedjes gaan zoeken in

het huis van Staatsbosbeheer, aan de rand van het natuurgebied. Vanaf dat moment, 20.03 uur zegt mijn telefoon, weet ik 24 uur lang niet hoe laat het is.

## DRAAI VAN 180 GRADEN

Het is nog donker wanneer Femke ons de volgende ochtend wekt. Na een beker thee stappen we dik aangekleed de ochtendschemering in: ik geloof dat ik nog nooit zo veel kleren aan heb gehad, zelfs niet toen ik als puber naar Franeker afreisde om in de vrieskou de Elfstedentochtrijders aan te moedigen. Ik tel vijf laagjes, inclusief jas, en gedurende de dag zal ik maar één laagje uitdoen. Omdat je de hele dag rondzwerft en vaak stilstaat, moet je het van je eigen lichaamswarmte hebben. Als we een tijdje een pad hebben gevolgd, gaan we in een kring staan. Vervolgens draaien we ons op een seintje van Femke 180 graden om en kijken we niet meer naar elkaar, maar naar de natuur om ons heen – de Veluwe in dit geval. Ik zie een overweldigende hoeveelheid struiken en bomen waarvan de blaadjes op het punt staan om open te gaan: een ➔

Het voelt niet ongemakkelijk om alleen te lopen. Vrijwel meteen valt me op hoeveel meer ik nu zie

## Niets 'moet'. Je staat stil als je iets moois ziet, gaat zitten als je moe bent en eet als je trek hebt

prachtige tint groen die je maar een week of twee in het voorjaar ziet. Het lijkt wel of met die draai van 180 graden bij mij het kwartje valt: ik hoef me vandaag niet met de anderen bezig te houden, vandaag gaat het om wat ikzelf zie, voel, ruik en hoor om me heen. Omdat je alleen elkaars voornaam kent, het niet over gister of morgen gaat, vormen zich geen (sub)groepjes. En komen er geen gedachten bij me op als: hoor ik er wel bij? Moet ik niet wat meer mijn best doen om aansluiting te vinden? Het voelt helemaal niet ongemakkelijk om 'alleen' te lopen, zonder iemand naast me. Natuurlijk: we praten zo nu en dan wel met elkaar, en er wordt veel gelachen, maar alleen over wat we om ons heen zien. Het valt me vrijwel meteen op hoeveel méér ik zie dan wanneer ik met een vriend of vriendin ga wandelen: dan ligt de nadruk meestal op het voeren van een gesprek, wat ik heel fijn vind als ik wandel. Maar zo mis ik blijkbaar wel de

helft van al het moois om me heen. Niet erg, want een goed gesprek is ook veel waard, maar het is heel leuk om nu eens te ervaren wat het is als je 'alleen' in de natuur bent.

### PRETTIG ON-NEDERLANDS

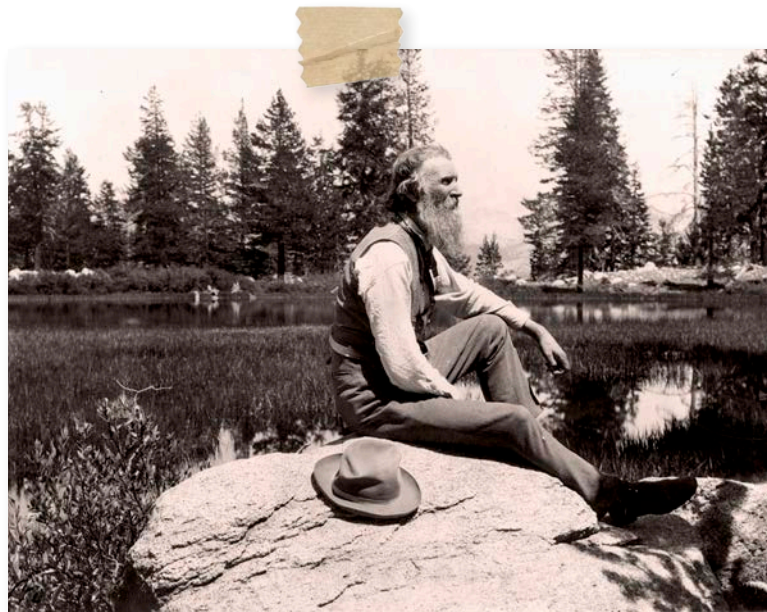
Om de beurt bepalen we de richting van onze zwerftocht en de grap is: tijdens een Muir Trek hoef je niet op de paden te blijven. Juist niet, dat deed John Muir immers ook niet. En dus struin ik ineens dwars door het bos. Dat is even wennen: zo trap ik voortdurend bossenstruiken plat, maar die schijnen wel tegen een stootje te kunnen. We houden boomtakken voor elkaar vast – zoals je in de geciviliseerde wereld de deur voor elkaar openhoudt – om te voorkomen dat we de takken in elkaars gezicht laten zwiepen. En door van de gebaande paden te gaan, komen we heel dicht bij andere levende wezens: zo lopen we al voor het ontbijt een wilde-zwijnenfamilie tegen het lijf.

Vanuit de verte kunnen we ze van een heuveltje af zien roetsjen, zonder dat ze door lijken te hebben dat we in de buurt zijn. Tijdens een Muir Trek kun je ook blijven hangen op een plek die je bevalt. Zo zie ik mezelf ineens – aangestoken door mijn groepsgenoten – een halfdode boom onderzoeken waarvan de bast los zit, en waaronder heel veel insecten blijken te wonen. Of ik bestudeer een geelgeklepte paddenstoel die ik nog nooit eerder zag. Zonder meteen op te zoeken hoe die soort dan heet, want veldgidsjes hebben we thuisgelaten, en inderdaad: daardoor kijk ik heel aandachtig. Andere wandelaars komen we onderweg nauwelijks tegen, en zo nu en dan waan ik me helemaal alleen op de Veluwe – en dat voelt heel prettig on-Nederlands aan. Zelf sta ik niet meteen te popelen om de richting van onze zwerftocht te bepalen, maar na de lunch heb ik er vanzelf zin in. Ik vind het grappig om

te constateren hoe zoiets kleins als het voortouw nemen me met mezelf confronteert. Want halverwege krijg ik toch weer twijfels: vinden de anderen het wel leuk om over de hei te lopen? Kan ik niet beter de andere kant op gaan? Moeten we niet terug het bos in? Als ik stilsta, moedigt Femke me aan: jij hebt het nu voor het zeggen. Ik neem me voor om daar in het dagelijks leven ook weer wat meer aandacht aan te besteden: luisteren naar wat ik wil en me niet altijd iets aantrekken van wat anderen daar misschien van vinden.

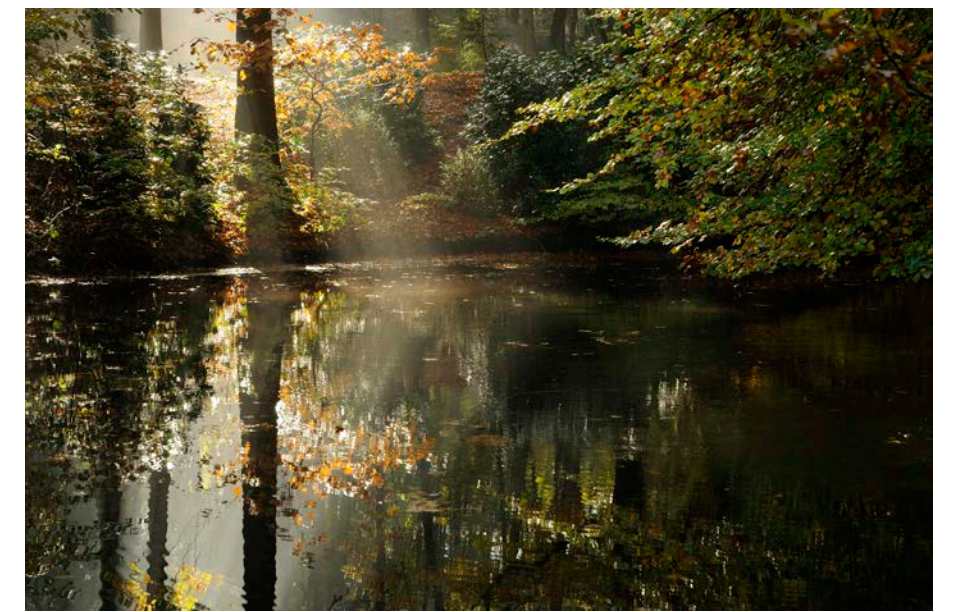
### EVEN ONTSNAPPEN

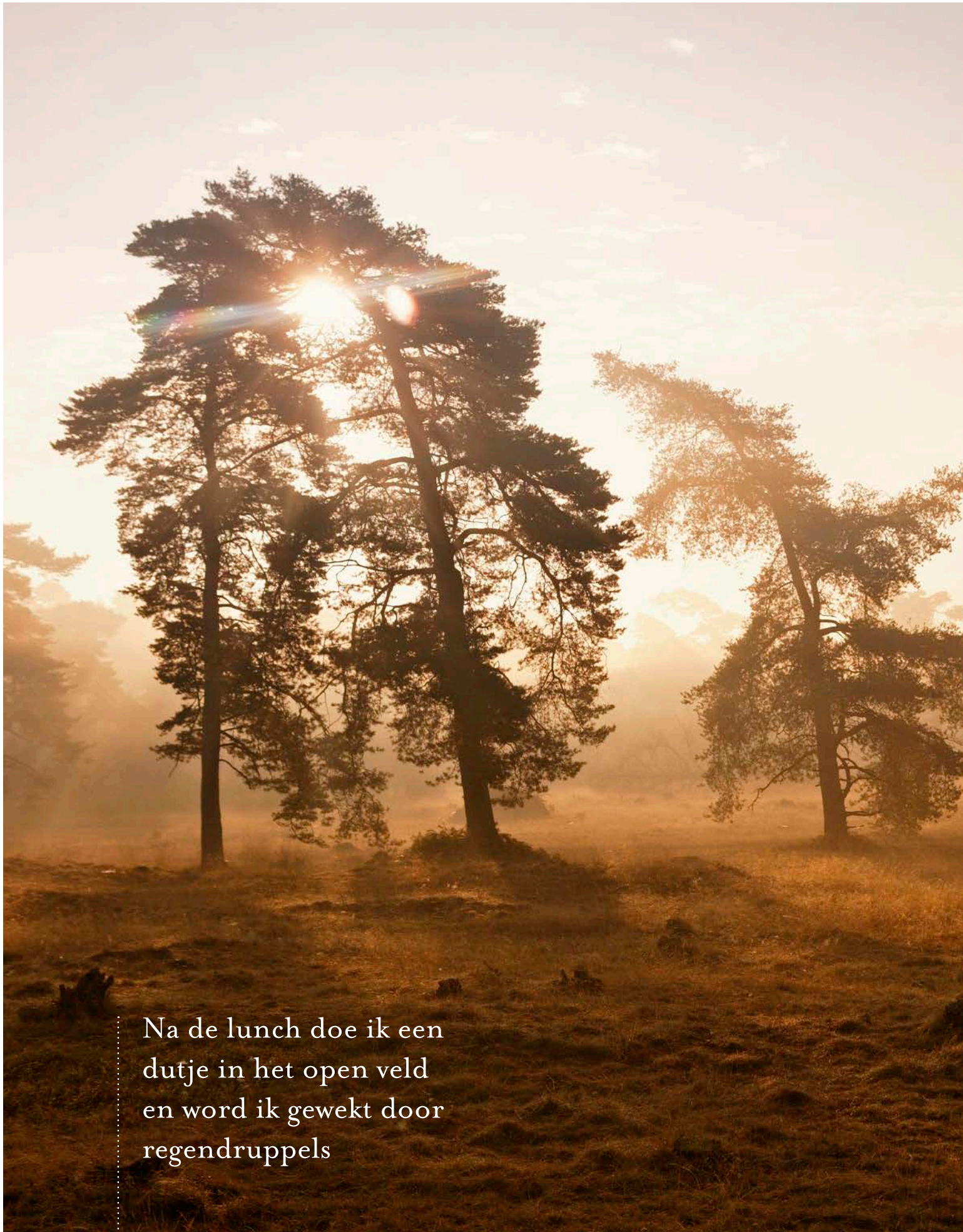
De Muir Trek is al meer dan veertig jaar geleden ontwikkeld, maar Femke vindt het niet gek dat er juist nu zo veel belangstelling is voor zulke natuurervaringen. Of waarom een film als *Wild*, waarin Reese Witherspoon zichzelf probeert terug te vinden tijdens een 1700 kilometer lange voettocht over de Pacific Crest Trail, zo populair is. "Ons dagelijks leven is zo vol en wordt zo sterk geregeerd door de klok en onze agenda, zowel in werk als privé, dat het fijn is om daar even aan te ontsnappen. Bovendien zijn we steeds meer in steden gaan wonen en drijven we als mens zo verder weg van de natuur. We weten niet meer hoe heerlijk het is om je onderdeel te voelen van een groter geheel, en te ervaren waar je als mens vandaan komt." Wat ook meetelt: er zijn nog maar weinig momenten op een dag dat je echt 'alleen' bent, zonder iets te hoeven doen, want telefoon en tablet zorgen altijd voor afleiding. Even alleen zijn in een natuurlijke omgeving die rust en ruimte brengt, kan je helpen om jezelf weer te vinden, denkt Femke. Of, zoals hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg het ooit zo mooi zei: "Repetitieve ➔



### WIE WAS JOHN MUIR?

'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.' John Muir (1838-1914) was een Schots-Amerikaanse natuurvorser, schrijver en natuurbeschermer. Muir struinde in z'n eentje door ongerepte natuurgebieden en werd gedreven door een enorme nieuwsgierigheid. Hij schrok er niet voor terug om juist tijdens storm en onweer het bos in te gaan en hoog vanuit een boom het natuurgeweld te bekijken. Maar hij genoot ook van kleine stukjes natuur, zoals zijn eigen achtertuin. Muir was ervan overtuigd dat een mens in de natuur rust en inspiratie kon opdoen. Hij was een van de eersten die pleitte voor de bescherming van natuurgebieden in de Amerikaanse wildernis. Zijn brieven, boeken en essays over de natuur werden gelezen door een miljoenenpubliek.





Na de lunch doe ik een dutje in het open veld en word ik gewekt door regendruppels

TEKST CAROLINE BUIJS FOTO'S GETTY IMAGES, HOLLANDSE HOOGTE, BENDIKS WESTERINK (PAG. 67 ONDER)

patronen zijn makkelijk te verwerken door onze hersenen. Ze doen niet zo'n beroep op je aandacht en je hoeft er ook je ogen niet zo voor in te spannen. De natuur heeft zo'n zichzelf herhalende, fractale structuur. Ik begin te denken dat dat de reden is waarom we er zo van tot rust komen." En, denkt Femke, "steeds minder mensen hangen een religie aan in onze westerse maatschappij, maar hebben wel behoefte aan houvast. Die kun je vinden in andere mensen, in een groep of in de natuur."

#### EEN DAG ZONDER KLOK

Een Muir Trek is geen wandeling van A naar B. En daardoor is er dus ook geen gedoe met kaartlezen of het volgen van gekleurde paaltjes of pijltjes. Waardoor er bij mij op zo'n dag veel minder gedachten opkomen als 'hoe ver nog' en 'wanneer zijn we er?' Er is geen vooropgezet plan en er is geen einddoel. Niets 'moet'. Je staat stil als je iets moois ziet, gaat zitten als je moe bent en eet als je trek hebt. Na de lunch doe ik heel gemoedelijk een dutje in het open veld en word ik gewekt door regendruppels: een prettige sensatie die ik nooit eerder heb meegemaakt. In feite haalt de Muir Trek je een dag uit de 'doe-modus', want tijdens een 'gewone' wandeling denk ik al gauw wanneer ik op een bankje zit uit te rusten: zullen we weer gaan? Het is nog zeven kilometer lopen en ik moet nog boodschappen doen. Een dag leven zonder klok: het voelt als een verademing. Thuis probeer ik dat ook wel een beetje (op mijn laptop zit masking tape, zodat ik de tijd niet zie wanneer ik schrijf) maar toch is het vaak de klok die me aanstuurt: kinderen die op tijd op school moeten zijn, de trein die ik wil halen, de film die begint. Maar wat als ik nu eens pro-

beer om een dag per week zonder klok te leven, vraag ik me af terwijl ik naar een dennenboom staar. Een van de quotes van John Muir luidt niet voor niets: 'Tussen elke twee dennen bevindt zich een deur naar een nieuwe manier van leven.' Dan kan ik bijvoorbeeld aan het einde van een werkdag nog even dat praatje afmaken met een collega, in plaats van te roepen: ik ga nu echt, want ik moet mijn trein halen. Want juist even kletsen aan het einde van de dag kan zo belangrijk zijn, denk ik: om nog even iets af te kaarten, maar ook om een andere kant van jezelf te laten zien. En hoe erg is het nou om tien minuten op het station te wachten omdat mijn trein net weg is? Ook fijn aan de tijd niet weten, merk ik tijdens de Trek: ik anticipeer er niet meer op. Ik heb de hele dag geen idee hoe laat ik die ochtend ben opgestaan. Achteraf blijkt dat kwart over vijf geweest te zijn en ik weet zeker dat als ik dát had geweten, ik de hele dag had gedacht: wat ben ik moe. Nu wijdde ik er geen gedachte aan. Ja, ik liep soms te gapen, maar dat nam ik gewoon voor lief.

#### REGEN OF GEEN REGEN

Iets voor lief nemen, de situatie accepteren zoals die is: ik kreeg dat al eens mee bij een mindfulnesscursus, en tijdens de Muir Trek komt die les boven

in de vorm van 'het weer'. Dágenlang heb ik, voorafgaand aan de Muir Trek, tientallen keren de weer-app gecheckt. Steeds zag ik hetzelfde: een wolkje met regen. En dacht ik: o, wat jammer! Zul je zien dat ik van 's morgens vroeg tot 's avonds laat door de regen loop. Wat is daar nou aan? Maar toen ik die ochtend voor zonsopgang met mijn vijf laagjes kleren plus regenbroek de regen in stapte, wist ik het weer: onderga wat je tegenkomt, en accepteer zoals het is. De regen deerde me niet en, zoals zo vaak, het viel uiteindelijk best mee. Die regenwolken waaiden zo nu en dan over en toen het echt begon te stortregenen, bonden we gewoon een zeil aan de bomen. Na een lange dag brengt Femke ons, als de schemering invalt, binnen een half uur terug naar het beginpunt: voor mij ongelooflijk, maar Femke kan het gebied wel dromen – al vertelt ze later dat we ook op plekken hebben gezworven die ze niet kende. Het blijkt half negen te zijn als we aankomen, en ik kan me niet herinneren ooit zo lang buiten te zijn geweest. Dit ga ik vaker doen. Want, zoals John Muir al zei: 'Ik ging alleen naar buiten voor een wandeling, maar besloot uiteindelijk om tot zonsondergang buiten te blijven, want door naar buiten te gaan, merkte ik, ging ik eigenlijk naar binnen.' ●

#### INSTITUTE FOR EARTH EDUCATION

De Muir Trek is ontwikkeld door het Institute for Earth Education: een Amerikaanse non-profitorganisatie die ruim veertig jaar geleden werd opgericht en mensen anders leert kijken naar de aarde en de manier waarop ze met de aarde omgaan. Inmiddels heeft de organisatie afdelingen over de hele wereld, waaronder Nederland. Trekleider Femke Vergeest uit het verhaal (ze werkt daarnaast als procesmanager) vertaalde met een klein team de complete handleiding van de Muir Trek en quotes van John Muir naar het Nederlands, en leidt sinds vijf jaar Muir Treks in Nederland. Ook leidde ze de afgelopen jaren mensen op tot Muir Trek-leider in Nederland.

#### MEE OP EEN MUIR TREK?

In Nederland wordt de Muir Trek via Staatsbosbeheer aangeboden. Op 15-16, 23-24 en 30-31 oktober 2015 staan de eerstvolgende Treks op de Veluwe gepland. Kosten: € 175 p.p. Kijk voor praktische informatie op [Staatsbosbeheer.nl](http://Staatsbosbeheer.nl) (zoek op 'Muir Trek'). Je kunt je hier ook inschrijven.