

Erling Kagge

# Het plezier van wandelen

Vertaald uit het Noors  
door Hanneke Wijte



Op een dag was mijn grootmoeder niet langer in staat om te lopen.

Die dag stierf ze. Lichamelijk leefde ze nog een tijdje, maar haar nieuwe knieën, die na een operatie de oude hadden vervangen, waren versleten en konden haar lichaam niet meer dragen. Omdat ze bedlegerig was geworden verdween alle kracht uit haar spieren. Haar spijsverteringsstelsel haperde. Haar hart ging langzamer kloppen en haar hartslag werd onregelmatig. Haar longen namen steeds minder zuurstof op. Toen het einde naderde, hapte ze naar adem.

In die tijd waren mijn eerste twee dochters er al. De jongste, Solveig, was dertien maanden. Terwijl haar overgrootmoeder langzaam ineenkromp in de foetushouding, vond Solveig dat het tijd was om te leren lopen. Door haar armpjes boven haar hoofd te houden en zich aan mijn vingers vast te klampen, lukte het haar door de kamer te waggelen. Steeds als Solveig mijn handen losliet en zelf een paar pasjes probeerde te maken, ontdekte ze wat hoog en laag was en leerde ze het verschil tussen kort en lang. Toen ze struikelde en met haar voorhoofd de hoek van de salontafel raakte, merkte ze dat sommige dingen hard zijn en andere zacht. Leren lopen is misschien wel de gevaarlijkste opgave die je in het leven wacht.

Met haar armpjes gespreid om in balans te

blijven, kon ze al snel zelf door de woonkamer lopen. Door haar onzekerheid liep ze met korte pasjes in een afgemeten tempo. Toen ik haar haar eerste pasjes zag maken, was ik verbaasd over haar gespreide teentjes. Het leek alsof die zich aan de vloer probeerden vast te klampen. 'Een kindervoet weet nog niet dat hij een voet is, hij wil een vlinder of een appel zijn.' Met die regel begint het gedicht 'Aan de voet van het kind' van de Chileense dichter Pablo Neruda.

Ineens liep ze met wat vastere pasjes door de open terrasdeur de tuin in. Haar voetjes stonden niet langer in verbinding met de vloer, maar met het aardoppervlak. Gras, stenen, aarde en al snel ook asfalt.

Een deel van haar persoonlijkheid – haar temperament, nieuwsgierigheid en wilskracht – kwam duidelijker naar voren wanneer ze liep. Misschien zit ik ernaast, maar altijd als ik een kind zie dat leert lopen, raak ik er nog meer van overtuigd dat het plezier van ontdekking en beheersing de grootste kracht is die er bestaat. De ene voet voor de andere zetten, verkennen en grenzen opzoeken: het zit in onze aard. Als we ouder worden, beginnen we niet aan onze ontdekkingsreis, we stoppen daar juist mee.

Toen mijn grootmoeder in Lillehammer werd geboren, 93 jaar voor de geboorte van Solveig, ging

haar familie nog altijd te voet als ze zich van de ene naar de andere plek moest verplaatsen. Als ze ver moest reizen, kon mijn grootmoeder de trein nemen, maar ze had niet veel redenen om Lillehammer te verlaten. In plaats daarvan kwam de wereld naar haar toe. In haar jonge jaren zag ze hoe aan de lopende band geproduceerde auto's, fietsen en vliegtuigen naar Oppland kwamen. Mijn grootmoeder vertelde mij eens hoe mijn overgrootvader haar mee naar Mjøsa had genomen om samen naar een vliegtuig te kijken. Ze vertelde het zo levendig dat je bijna zou denken dat ze het gisteren had meegemaakt. De hemel was niet langer voorbehouden aan de vogels en engelen.

\*  
\* \*

Homo sapiens heeft altijd gelopen. Al vanaf het moment dat onze voorouders 70.000 jaar geleden uit Oost-Afrika vertrokken, staat onze geschiedenis in het teken van lopen. Bipedie, de mogelijkheid met twee benen te kunnen lopen, vormde de basis voor alles wat we tegenwoordig zijn. Onze soort trok door het Midden-Oosten en ging te voet verder naar de Himalaya. Ze verspreidde zich oostwaarts naar Azië, trok over de bevroren Beringstraat en door Amerika of ze ging zuidwaarts naar Australië. Anderen liepen naar het westen; naar Europa en uiteindelijk helemaal naar Noorwegen. Deze eerste mensen konden te voet grote afstanden afleggen, op een nieuwe manier jagen in een groot gebied en meer ontdekken. Door deze manier van leven evolueerden onze hersenen sneller dan die van andere wezens. We begonnen met lopen, toen leerden we vuur te maken en voedsel te bereiden en vervolgens ontwikkelde de taal zich.

Aan de door mensen ontwikkelde talen is af te lezen dat het leven één lange voettocht is. In het Sanskriet, dat zijn oorsprong in India heeft en een van 's werelds oudste bestaande talen is, heeft men de verleden tijd *gata* genoemd: 'dat wat we zijn gegaan'. De toekomst wordt *anāgata* genoemd: 'dat wat we nog niet hebben bereikt'. *Gata* is taalkundig verwant aan het Noorse *gått*, oftewel het Neder-

landse 'gegaan'. In het Sanskriet heeft het heden de volstrekt logische benaming *pratyutpanna* gekregen: 'dat wat vlak voor ons ligt'.

\*  
\* \*

Ik zou niet weten hoeveel wandelingen ik heb gemaakt in mijn leven.

Ik heb korte wandelingetjes gemaakt en ik heb lange zwerftochten gemaakt. Ik ben steden uit en weer in gelopen. Ik heb 's nachts en overdag gelopen, van geliefden en naar vrienden. Ik heb door de bossen en in de bergen gewandeld, over besneeuwde hoogvlaktes en door cultuurlandschappen. Ik heb gewandeld en me verveeld en ik heb gewandeld om mijn onrust te verdrijven. Ik heb met pijn in mijn hart gewandeld en ik heb jubelend van geluk gewandeld. Ongeacht plaats en reden heb ik gelopen en nog meer gelopen. Ik ben letterlijk naar het einde van de wereld gelopen.

Elke tocht was uniek, maar als ik erop terugkijk, hebben al die wandelingen één duidelijke overeenkomst: een innerlijke stilte. Lopen en stilte hangen met elkaar samen. Stilte is abstract, lopen is concreet.

Ik heb me altijd afgevraagd waarom het zo belangrijk is om te lopen en pas toen ik een gezin, een eigen huis en een baan kreeg, viel het kwartje. De kinderen wilden antwoord op de vraag: waarom moeten we wandelen als rijden sneller gaat? Soms sprak ik volwassenen die met dezelfde vraag worstelden: wat is het nut van je langzaam van de ene naar de andere bestemming voortbewegen?

Tot dan toe hield ik altijd vast aan het gebruikelijke antwoord en koos ik voor de snelle weg, terwijl de essentie van wandelen juist de langzame weg is. Ik legde uit dat mensen die wandelen langer leven. Het geheugen wordt beter. De bloeddruk lager. Je wordt minder snel ziek. Maar ik wist dat ik de halve waarheid sprak als ik dat vertelde. Lopen behelst natuurlijk veel meer dan een lijstje met gezondheidsvoordelen die niet zouden misstaan in een advertentie voor vitaminen. Dus wat is die andere helft van de waarheid?

Waarom lopen we? Waar komen we vandaan en waar lopen we naartoe?

Ik denk dat we allemaal zo onze eigen antwoorden hebben. Als jij en ik naast elkaar lopen, zullen we het lopen beiden op een andere manier ervaren.

Nadat ik mijn schoenen had aangetrokken en mijn gedachten de vrije loop had gelaten, wist ik één ding zeker: je ene voet voor de andere zetten is een van de belangrijkste dingen die we doen.

Laten we gaan.



II

Wandelen geeft een gevoel van vrijheid. Het is het tegenovergestelde van 'sneller, hoger, sterker'. Alles gaat langzamer als ik wandel; de wereld lijkt vriendelijker en heel even word ik niet in beslag genomen door dagelijkse beslommeringen als het huishouden, vergaderingen en het lezen van manuscripten. Door te wandelen begeef je je in een parallelle wereld. De meningen, verwachtingen en het humeur van familie, collega's en bekenden doen er een halfuurtje of een halve dag even niet toe. Ik kan voelen hoe ik het middelpunt van mijn eigen leven word en mezelf niet veel later juist helemaal kan vergeten.

Veel mensen denken dat je tijd bespaart als je in twee uur van de ene naar de andere plek reist, in plaats van vier of acht uur. Vooruit, rekenkundig gezien klopt het, maar ik heb de tegenovergestelde ervaring: de tijd gaat sneller als ik het tempo opvoer. Mijn snelheid en de tijd versnellen recht evenredig. Het lijkt alsof een uur korter duurt dan het uur op de klok. Als ik me haast, heb ik nauwelijks oog voor details.

Als je met de auto naar de bergen rijdt en kleine beekjes, heuvels, rotsen, mossen en bomen aan je voorbij ziet glijden, wordt het leven korter. Je voelt de wind niet en de luchten, het weer en het veranderende licht ontgaan je. Je voeten worden niet beurs.

Alles loopt in elkaar over en balt samen in één moment.

Niet alleen de tijd wordt minder als je je tempo verhoogt, maar ook je gevoel voor ruimte. Ineens ben je bij de voet van de berg en heb je de afstand niet ervaren. Eenmaal op de plaats van bestemming kun je je inbeelden dat je onderweg veel hebt meegekregen. Ik betwijfel of dat zo is.

Als je dezelfde route lóópt en er een dag voor uittrekt in plaats van een halfuur, als je rustiger ademt, luistert en de grond onder je voeten voelt, dan heb je een heel andere dag. Gaandeweg groeit de berg en het lijkt alsof de omgeving groter wordt.

Het kost tijd om alles om je heen in je op te nemen. Het is als het opbouwen van een vriendschap. De berg in de verte, die langzaam van vorm verandert terwijl jij dichterbij komt, is nog voordat je hem hebt bereikt als een goede kameraad. Je ogen, oren, neus, schouders, buik en benen praten met de berg en de berg antwoordt. Niet gestoord door minuten en uren strekt de tijd zich voor je uit.

Dit is precies het grote geheim dat alle mensen die wandelen met elkaar delen: het leven duurt langer als je loopt. Door te wandelen, duren de momenten langer.

\*  
\* \*