

opstandige Chinese provincie is. Als de VS de rug rechten, loopt dit uit op een wereldoorlog. De Taiwanese kunnen beter hun biezen pakken, emigreren naar Australië of Japan en de handdoek in de ring werpen. Geldt dat niet ook voor de inwoners van Oekraïne? Dat gaat een langdurige oorlog worden, waarbij het Westen Oekraïne steunt, maar niet genoeg om de Russen terug te dringen. Als Trump wint in november zal dat desastreuze gevolgen hebben. Kans op burgeroorlog. En in Nederland – met de PVV als grootste partij – vrees ik voor de ondermijning van de democratische rechtsstaat. Tegelijkertijd zal het aantal vluchtelingen en immigranten blijven toenemen, los van de immigranten die er al zijn. Er is niet alleen een botsing tussen de premoderne cultuur van immigranten versus de moderne autochtonen, maar ook tussen de rechtse waarschuwers voor immigratie en de linkse *gutmenschen* die alleen de positieve kanten zien: goedkope arbeid en ‘handen aan het bed’.

Vergeleken met Pepys, leef ik in het paradijs. Deventer is paradijselijke prachtig. De binnenstad autovrij. Alles verkrijgbaar. Oneindig veel meer dan Pepys kon kopen. Er is vrijheid: om te zijn wie je wilt zijn, om te dragen wat je wilt. Alles keurig onderhouden. Kunstwerken in de publieke ruimte. We stuiten op het monument voor Johannes van Vloten (1818-1883), aangeboden door het Humanistisch Verbond, met een citaat van hem: ‘De maatschappij en de mensheid beginnen bij ieder van ons.’ Van Vloten was een vrijdenker, grondlegger van het moderne humanisme en herontdekker van Spinoza. Een standbeeld voor vrijdenken, humanisme en vrijheid.

Berlijn, 22.11 uur. Ik voel me er gelijk thuis. Ik zit in het luxe hotel Steigenberger am Kanzleramt. Uitzicht op de Reichstag en op het Hauptbahnhof. Ruime kamer. Met een gevoel van voldoening terug van de eerste excursie. Eerst een vegan hamburger gegeten met groot glas alcoholvrij Weizen bier. Daarna stadswandeling naar boekhandel Dussman. Ik heb me vermaakt in de annex met Engelstalige literatuur. Eén Duitstalig boek gekocht: *Denken ist heute überhaupt nicht mehr Mode. Tagebuch 1940-45* van Anna Haag (1888-1982). Anton van Hooff had me haar werk aanbevolen. Nu ik in dagboeken geïnteresseerd ben, valt het op z’n plaats. Haag begint op 11 mei 1940 – Hitler is Nederland binnengevallen: ‘*Wozu wohl ein Mozart, ein Beethoven, ein Goethe gelebt und ihre Werke geschaffen haben, wenn wir Heutigen nichts anderes wissen als töten und zerstören?*’

Eindelijk een boek van Susan Sontag gekocht. Haar werk over empathie spreekt mij aan en hangt samen met mijn theorie van universeel subjectivisme: *Regarding the pain of others: Who believes today that war can be abolished? No one, not even pacifists.* Daarom kocht ik een boek over de aanstichter van de volgende grote oorlog: Xi Jinping, *We need to talk about Xi* van sinoloog Michael Dillon.

In de trein las ik in Pepys dagboek. Lara leert mij dat je deze naam uitspreekt als 'pieps'. Een kop thee in wit hotelporselein staat op dit hotelbureau dat een plank aan de muur is. Op 25 september 1660 schrijft Samuel Pepys over wat hij die dag op kantoor heeft beleefd: 'Daarna had ik een kop thee besteld (een Chinese drank) die ik nog nooit geproefd had.'

Het is goed om van huis te zijn. Ik had, onterecht, een *bore out*. Dat gevoel is hier gelijk weg. Omdat ik dit schrijven als meditatie gebruik, ben ik mij bewust van mijn ademhaling, van de spanning in mijn lichaam. Ik adem diep en ontspan. Ook mijn kaken, de *knot in my gut*, mijn *triangle of sadness*. Ben ik me bewust waar ik ben en hoe ik ben? Lara is in de badkamer. In Dussman schoot het haar ineens in de rug. We gaan een aflevering van *Succession* kijken. In de verte hoor ik een tram, enkele auto's over nat asfalt. Het is aan deze kant van het station verkeersluw. Berlijn op 2 januari in de regenachtige avond is leeg op straat. Bij de Brandenburger Tor een opstootje met een schreeuwende man. De politie is snel ter plaatse.

Ik heb te veel mee om te lezen, maar ik koop altijd meer. Nu vooral geïnteresseerd in het boek over de toekomst, over Xi. Mensen zien niet dat hij een dictator is, die de kier naar vrijheid bruut sluit. Eerst werkt hij aan het uitbreiden van zijn macht, dan zal hij toeslaan.

3 januari

Democratic government aims at achieving and sustaining the good state; and a good state is one all of whose citizens live in peace and flourish, enjoying rights and freedoms that provide the basis of their flourishing.

A.C. Grayling

In het hotel is het tropisch heet. Yoga en koude douche in de ochtend. De ontbijtruimte is op de eerste verdieping aan het stationsplein. Druk met mensen. De stemming is sereen. De muzak kan net ik verdragen. Belgen, Nederlanders, Duitsers. Het merendeel van de ontbijtmensen heeft overgewicht. Het buffet is overdadig. Het vergt kunst om er een gezonde maaltijd uit samen te stellen. Veganisme doet het keuzeaanbod met negentig procent krimpen. Als ik dikke mensen zie, neem ik me voor op mijn dieet te letten. Ik ben iets aangekomen. Weer dat verdomde zwembandje. Buikspieroefeningen helpen niet. Meer cardio, minder snoepen.

We lopen in een winters zonnetje. In de stad, op elke paal, stickers met een boodschap. Voor zover ik de boodschappen begrijp voornamelijk extreem-links. Linkse anarchistinnen houden van stickeren. De stad wordt stiller en schoner. Minder

verkeer, minder dieselmotoren, meer elektrisch. Vegan donut met koffie.

Als een wandelmeditatie vrij wandelen door de stad: kijken, associëren, fotograferen. Op zoek naar schoonheid, indrukken, reflecties. Ik ben mensenschuw. Lara heeft contact met de boys die voor de overige huisgenoten zorgen. Er wordt een kledingkast bezorgd voor Lars. Er moeten medicijnen voor hondhuisgenoot Don opgehaald worden.

(1933-1918=) 25 jaar + (2024-1945=) 79 = 104 jaar. Zo kort is er democratie in Duitsland. Stel dat we uitgaan van menselijke bewoning in Germania van 2200 jaar, dat is 1/22^{ste} deel daarvan democratie. En in de eeuw van de democratie ontke-tende Duitsland twee wereldoorlogen. Democratie is de uitzondering en niet van-zelfsprekend.

4 januari: wereld braille dag

Ethical veganism results in a profound revolution within the individual; a complete rejection of the paradigm of oppression and violence that she has been taught from childhood to accept as the natural order. It changes her life and the lives of those with whom she shares this vision of nonviolence. Ethical veganism is anything but passive; on the contrary, it is the active refusal to cooperate with injustice.

Gary L. Francione

Meerdere keren word ik 's nachts wakker. Zwaar vrachtverkeer dat langs dendert, terwijl het overdag een rustige straat is.

Grauw, grijs, regenachtig: we zitten in de tropisch verwarmde ontbijtzaal. Ik draag een T-shirt en slippers. Mijn dagvoornemens op papier zetten. Mijn kernkwaliteit voor vandaag: attent zijn. Ik wil een tweede keer yoga-fitness doen en bedenken welk project ik prioriteit geef. Welk boek zal ik schrijven? Ik wil proberen ontspannen te zijn, zowel lichaam als geest. Geen ruis toelaten.

Geschrokken van de weegschaal in de sauna: 79kg. Mijn streefgewicht is < 75 kg. De olieballen en koekjes zijn beklifd. Op dieet en meer sporten. Yoga-fitness gedaan op de kamer en wisseldouche genomen. Pepys gelezen over zijn escapades met dames.

Lara leest in NRC een pleidooi voor een vuurwerkverbod. Als een terroristische aanslag zoveel slachtoffers zou maken, zouden er onmiddellijk maatregelen genomen worden. De VVD ligt dwars. Een naïeve liberale gedachte van vrijheid van het individu zit hen in de weg: zodra er slachtoffers zijn en overlast wordt de vrijheid van het individu problematisch. De hoeveelheid schade door vuurwerk aan mensen,