

OVER DE GRENS

Marloes Gies

INHOUDSOPGAVE

- Voorwoord -
- Inleiding -
- In het hol van de leeuw -
- Omzwervingen -
- Backbands en een 'slecht geweten' -
- Vragen en antwoorden -
- 'I am God' -
- India dichterbij -
- De grens bereikt -

- VOORWOORD -

Dit is een persoonlijk verslag, gebaseerd op mijn dagboek aantekeningen en mijn herinnering. Het is de beschrijving van een reis naar mr. Iyengar, de Indiase yoga-leraar die in het westen steeds meer bekendheid begint te krijgen. Het beslaat mijn ervaringen tijdens de drie weken durende 'yoga-intensive' in Pune, de aanleiding ertoe en de gevolgen daarvan.

Allereerst wil ik echter de mensen bedanken die mij gedurende al die jaren hebben bijgestaan, mijn vrienden en mijn leerlingen die niet aan mij twijfelden.

Veel dank ben ik ook Boris Hoogeveen, psycholoog, verschuldigd, wiens waardevolle adviezen mij hebben geleerd dat yoga niet per definitie een zelf-kwellende aangelegenheid behoeft te zijn, en Gert van Leeuwen, de leraar die, dankzij zijn geïnteresseerde en onbevooroordeelde houding, mij op het idee bracht dit verslag te schrijven.

Mijn grootste dank gaat uit naar Marjan Mientjes, mijn beste vriendin, steun en toeverlaat door de jaren heen, zonder wiens hulp en belangrijke correcties dit stuk nooit zou zijn geschreven.

- INLEIDING -

Op een regenachtige vrijdagavond in 1985 loop ik nieuwsgierig de grote zaal binnen waar ik mijn eerste yoga-les zal volgen. Mijn theater- en acrobatiek-bezigheden op dat moment hebben in mij de behoefte doen ontstaan me wat meer te verdiepen in het verband tussen lichaam en geest. Yoga lijkt me daarvoor de aangewezen methode.

Men zegt dat eerste indrukken vaak bepalend zijn voor het verloop van de rest van de dingen en inderdaad toont dit begin grote overeenkomst met het einde, een periode die ongeveer zeven jaren zal beslaan.

Ik herinner me een zaal vol mensen op matjes. Sommigen wringen zich in merkwaardige houdingen. Anderen masseren ingetogen hun voeten of bestuderen weemoedig overige lichaamsdelen. Weer anderen balanceren koel zwigend op het hoofd. Er zijn er bij die, net als ik, wat besluiteloos om zich heen kijken als om zich een oordeel te vormen. We moeten er wat bevreemd en verloren uit hebben gezien temidden van deze ijverige gymnasten en overduidelijke kenners van het vak. Ik herinner me dat ik wacht op een leraar of lerares. Naar het plafond staren vang ik flarden op van een gesprek vlak achter me. "Ja, oh, ja, dit vind ik zo'n prettige houding.....hier word ik altijd zo rustig van.....", ".....en ken je deze? Nou, deze is erg goed voor de heupgewrichten.....je moet hem alleen wel héél goed voorbereiden....." Niet beseffend dat ikzelf ooit nog eens zo zal praten, onderdruk ik een opkomend gevoel van irritatie en draai mij op mijn buik in afwachting van de autoriteit die me wegwijs zal maken in de vreemdsoortige activiteiten om me heen. Ik word ongeduldig. Komt er soms niemand? Ik ken het hier niet. Ik weet niets van yoga. Heel even vraag ik me zelfs af of het soms de bedoeling is dat mensen allemaal voor zichzelf werken. Ik heb althans wel eens gehoord dat yoga een individuele aangelegenheid is waarin mensen hun eigen grenzen stellen. Een dwaze gedachte vond ik toen. Ik kon bij lange na niet bevroeden hoe essentieel zij ooit zou worden.

Natuurlijk geeft er iemand les die dag. Dankzij mijn voorgaande ervaringen ben ik gezegend met een redelijk lichaamsbewustzijn en meen ik dat ik aardig mee kan komen deze eerste les. Ik ben onmiddellijk verkocht, dit is precies wat ik zoek. De koel-realistische benadering spreekt me des te meer aan daar zij geen enkele ruimte laat voor zweverige overpeinzingen, de intense concentratie die de houdingen vereisen maakt mijn hoofd leeg en helder. De lerares komt op mij over als een toonbeeld van beheersing en statige ernst die ik als verfrissend ervaar. Met rugklachten heb ik me tot dan toe nooit bezig gehouden en ook voor de rest ben ik altijd relatief gezond geweest. Dat maakt een mens verwend en kleinzerig geloof ik.

In de loop der jaren geef ik alles op. Theater- en zang-aspiraties, acrobatieklessen en mogelijkheden op ander gebied worden gevoeglijk op de lange baan geschoven voor yoga. Het lijkt of ik gegrepen ben door een heilig vuur.

In 1988 start ik mijn opleiding tot yoga-lerares en begin ik voorzichtig aan met lesgeven. Dat wordt niet afgekeurd, heb ik begrepen, daar Iyengar, de grondlegger van deze methode, ooit zelf in zijn eigen oefenpraktijk gestimuleerd werd door de vragen die zijn leerlingen bij hem opriepen. Ik ben heel tevreden met mijn keus.

Half 1989 krijg ik rugklachten. Aanvankelijk geamuseerd werp ik me vol ijver op deze nieuwe sensatie. De pijn wordt echter erger en eind 1989 vind ik mezelf terug met chronische pijn onder in de rug, onduidelijke buikklasten en tussentijdse bloedingen. Het knaagt aan mijn zelfvertrouwen.

Mijn leraren staan me technisch met raad en daad terzijde. Ik kan echter niet met ze praten en mis daardoor de psychische steun die de verwarrende dingen dier er met me gebeuren wat begrijpelijker zouden hebben gemaakt. Desalniettemin ga ik door. Onverdroten oefen ik, volg lessen en geef zelf les. Vreemd genoeg lijkt mijn eigen lespraktijk op te bloeien naarmate ik schijn af te takelen. Misschien heeft dat te maken met het feit dat ik veel leer van de pijn.

Pijn is persoonlijk. Voor mij, die immers nog nooit met iets dergelijks te kampen had gehad, betekende het een uiterst vermoeiend, verwarrend en voor het grootste deel van de tijd onbegrijpelijk gevecht met het onbekende. Het vereiste een andere manier van omgaan met mezelf die ik niet altijd begreep en het maakte me soms wanhopig en moedeloos. In mijn ononderbroken pogingen een oplossing te vinden waren er echter ook momenten van uitputting die me zachter en kwetsbaarder maakten. Het is in die zachtheid en die weerloosheid dat ik de troost en de moed vond om te leren. En ik leerde veel over mezelf. Tegelijkertijd kreeg ik ook meer begrip voor de pijnen en de problemen van anderen en met name mijn leerlingen hadden daar profijt van. Het is daarom mede dankzij mijn lesgeven dat ik bleef geloven in mijzelf en de waardevolle inzichten die yoga mij kon

schenken.

De beslissing omtrent mijn functioneren als yoga-lerares lag echter niet bij mijn leerlingen maar bij mijn leraren die me in juni 1991 lieten weten dat ik geen certificaat voor de gevolgde opleiding zou ontvangen.

In aanmerking genomen dat dit papier geen enkele wettelijke bevoegdheid bezit, beschouwde ik het als niet meer dan een stimulans en een bemoediging om door te gaan. Ik was onthutst, verbijsterd en ook kwaad. Schuldgevoelens, waarmee ik toch al rijkelijk bedeed was, staken in verhevigde mate de kop op. Ik had het dus allemaal verkeerd gedaan. Waaraan had ik het verdiend dat ik, als een van de trouwste en oudste leerlingen, uitgesloten zou worden van welke waardering dan ook? Was het de pijn? Of ik persoonlijk? Het is overigens misschien wel interessant om even te vermelden dat de hele opleiding me duizenden guldens heeft gekost, een wat hoge prijs voor dit roemloze einde.

Het heeft zo moeten zijn. Op die dag leerde ik iets dat veel belangrijker was dan een certificaat. Daar ging nog wat tijd overheen uiteraard. Eerst maakte ik een reis naar India waar het nu volgende schrijven verslag van doet.

De lezer(es) moet mij de ietwat wrange ondertoon vergeven, nu zij weet in welke gemoedstoestand ik de reis begon. Tussen de uitreiking en de datum van vertrek lagen drie maanden van vruchteloos en onduidelijk communiceren met mijn leraren en heb ik me afgevraagd wat ik in godsnaam in India dacht te vinden.

Ik had eerlijk gezegd geen idee.

---ik beseftte dat er eigenlijk maar twee mogelijkheden bestonden in de verhouding tot een groep: men moest in die groep opgaan, als een kameleon de kleur van de omgeving aannemen, of, vrijwillig of niet, optreden als aanvoerder, maatstaf, overheersend en daarom bindend element. Voor het een was ik teveel mijzelf, voor het andere miste ik de nodige eerbijding---

Hella Haasse

Uit: 'Zelfportret als legkaart'

- IN HET HOL VAN DE LEEUW -

Oktober 1991. Bombay. Verdwaasd sta ik tussen koffers en tassen temidden van druk heen en weer rennende mensen. Het komt me enigszins raadselachtig voor dat ik hier nu eindelijk ben, hier in India dat me in Amsterdam al visioenen bezorgde van halfdode mensen, ongedierte en ziektes die overal op de loer schijnen te liggen. Na urenlang ineengedoken te hebben doorgebracht op een vliegtuigstoel doet mijn rug zeer. "Let op je spullen!" sist iemand me venijnig toe, "Het is hier zo verdwenen!", en verschrikt richt ik mijn blik weer op de stapels bagage aan mijn voeten. Na enig frustrerend gescharrel met traveller-cheques schuiven we naar buiten, alwaar een dampende hitte vol van merkwaardige geuren ons in het gezicht slaat. Begeleid door tientallen handen en al evenzoveel hongerige gezichten banen we ons een weg naar de gereedstaande taxi's. Ik begrijp er niets van. Het dringt ook niet zo goed tot me door. Mensen rukken aan mijn rugzak, proberen me mijn bagage uit handen te nemen. Suffig verschijnt een dollarteken voor mijn wazig geestesoog. Ze willen geld natuurlijk, zoveel herinner ik me uit de verhalen nog wel.

Wanneer we eenmaal dicht tegen elkaar aangedrukt in een taxi zitten, en ik een zucht van verlichting wil slaken, valt mijn blik op iets anders. "Er liggen mensen op de weg!" roep ik nogal dwaas en vraag me zelfs even onnozelen af of ze het misschien prettiger vinden om buiten te slapen in deze hitte. Die eerste nacht zie ik niet veel meer van Bombay dan de omtrekken van in lompen gehulde mannen, vrouwen en kinderen die zich op de vreemdste plaatsen te ruste hebben gelegd.

Twee grote als knipmessen buigende Sikhs verwelkomen ons hartelijk bij de ingang van het enorme hotel waar wij de eerste nacht onze intrek zullen nemen. Kleine mannetjes rennen gedienschtig met onze bagage heer en weer. Onze kamer is super-de-luxe, glanzend schoon en fris, en doet bijna surrealistisch aan. Een oase van rust en een vreemde suizende stilte doet onze idiote verwarring bijna omslaan in hysterie. Zijn we werkelijk in India?

Het is al laat in de nacht. We moeten eigenlijk gaan slapen, want morgenochtend vroeg vertrekken we naar Pune, alwaar de grote dreigende mr Iyengar ons verwacht. Ik strek me uit op het vreemde bed, probeer te slapen, niet te denken aan de mensen die tijdens de lange vliegreis al probeerden zich te rekken en te strekken teneinde de grote meester goed voorbereid onder ogen te komen. Moet een gevoel van weerzin en een vage glimlach onderdrukken als ik eraan denk. Yoga is zo langzamerhand een kwellende vraag voor mij geworden waarop ik een antwoord zoek. Misschien is dat hier te vinden.

Ik slaap niet veel, die eerste nacht in India.

Gedurende de tergend langzame busreis over hobbelige en opgebroken wegen loer ik gefascineerd naar kaarsrechte vrouwen met grote pakketten op het hoofd die zwoegend mannen van bouw materiaal voorzien. Tijdens een stop in een groezelig plaatsje waad ik door stromen urine in een bijgebouwtje en doe met dichtgeknepen neus mijn behoefte in het daarvoor bestemde gat. Twee glimlachende Indiase vrouwen plassen met hun kinderen demonstratief vlakbij de ingang, hun schone kleding daarbij keurig in de plooi houdend. Bijna glijd ik uit in het modderige zand als een dun stroompje zich een weg baant naar mijn linkerschoen. Ik glimlach ook maar eens en maak me snel uit de voeten, hun ondoorgroondelijke blikken prikkend in mijn rug.

In Pune aangekomen worden we gevierd in een riksja gedwongen en weldra razen we langs honderden kraampjes, koeien, auto's en krottenwijken in de richting van een hotel. Wat mensen uit ons groepje betwisten elkaar het leiderschap en staan beverig te onderhandelen met bestuurders en hotelpersoneel. Gelaten staar ik weer op de bagage neer en hoop in stilte dat ik me gauw aan dit groepsgebeuren zal kunnen onttrekken om mijn eigen gang te gaan.

Het hotel heeft geen dak, maar de kamer gelukkig wel een plafond. Evenals de douche en het heuse toilet zal de vin aan het plafond me nog de nodige diensten bewijzen. Voorlopig delen we de kamer met z'n tweeën, maar binnen een paar dagen zal deze kamer de mijne zijn en hebben de meeste anderen het hotel verlaten. Een rustig toevluchtsoord in roerig India zal ik hard nodig hebben, daar twijfel ik niet aan.

Veel zien we niet in Pune die dag. Met z'n tweeën dwalen we wat giechelig en voorzichtig rond, overspoeld door de drukte, het vuil en het lawaai, waarin de schoonheid nog wat ver te zoeken valt. We moeten het ook wat doseren, vinden we. Langzaam de sfeer inademen die in de straten hangt, behoedzaam kennismaken met de buurt en haar bewoners.

Ik voel me heel vreemd, nagestaard, aangeklampt en achtervolgd alsof ik een buitenaards wezen ben. Ik ben van een ander ras, ik weet niet hoe ik me gedragen moet. De mensen zijn boeiend, ze intrigeren me. Ze lachen hun

parelende glimlach en vervolgen hun weg alsof het allemaal niet belangrijk is.

Belangrijk voor mij is in ieder geval onze eerste bijeenkomst in het yoga-instituut waar Geeta Yyengar ons zal verwelkomen. Na een wederom bijna slapeloze nacht en een ochtend afwachten in rusteloze spanning scheuren we in een riksja door de stad en arriveren op het afgesproken tijdstip voor de poort waar 42 mede yoga-leerlingen zich al hebben verzameld. Nederlanders, Duitsers, een paar Canadezen en een enkele Amerikaan staan drukdoenerig in een bonte verzameling van klederdrachten bij elkaar. Enkelen van hen hebben zich reeds in een sari geworsteld. Aan de soms overmoedige gebaren en het ongemakkelijke heen en weer gewip herkent men de vreemdeling. Ik zie er zelf niet heel veel anders uit. Op de sari na, denk ik vals.

Ik zet me schrap en glimlach dapper terwijl ik, nu al, wantrouwig om me heen kijk. Ik ken ze bijna allemaal van gezicht, de Nederlanders en de Duitsers. Ze waren jarenlang mijn achtergrondmuziek, hebben alle bijgedragen tot mijn inzicht en vertwijfeling door de jaren heen. Bijna allemaal zijn ze getuige geweest van mijn verwarring. Ik moet me verzetten tegen de onverklaarbare woede die ik voel als ik ze daar zo zelfverzekerd zie staan. Hier in India zal die woede, waarvoor de kiemen reeds in Nederland gelegd zijn, langzaam tot een besef gaan rijpen maar dat weet ik kan nog niet.

Keurig in kleermakerszit zitten we even later in de grote yoga-ruimte te luisteren naar Geeta. Terwijl verkeerslawaai en de indringende walm van uitlaatgassen en verrotting door het open raam naar binnen waaien versta ik dat zij ons toch vooral aanraadt om schoon en fris te zijn wanneer er lesgegeven wordt. De tegenstrijdigheid ervan ontgaat me omdat ik mijn uiterste best moet doen om haar te kunnen verstaan.

Bits worden we gewaarschuwd voor diarree en ze vermeld er ten overvloede nog even bij dat, mochten we het krijgen, het onze eigens schuld zal zijn. Regels en tijdstippen worden ons krachtig voorgelegd, twee assistenten rennen snauwerig rond en schreeuwen zo af een toe een verwensing alsof onze aanwezigheid alleen al voldoende is om ieders ergernis op te wekken. Iedere overtreding schijnt hier duidelijk streng bestraft te worden.

Mijn toch al wankel zelfbeeld brokkelt af en wrokkige visioenen van concentratiekampen slaan al mijn hoop de bodem in. Ze hebben niets teveel gezegd in Nederland. Foto's van Iyengar grijnzen me spottend toe terwijl ik langzaam op mijn matje begin te verstarren.

Moedeloos richt in mijn blik maar weer op Geeta. Rechtop en vastberaden zit ze daar. Dan meen ik plots in haar donkere strenge ogen een zachtheid te bespeuren die al haar harde woorden teniet doet. Ondanks eerder overwegingen besluit ik opeens dat ik haar wel mag.

Als we na een uur gedwee de trappen afsluipen het binnenplaatsje op, zie ik vanuit mijn ooghoeken een klein in het wit gekleed mannetje op een bankje zitten. Ik ben zo in gedachten verzonken dat de merkwaardige beweging die sommige mensen eensklaps maken me niet eens bijzonder opvalt. Pas wanneer ik de poort al uit ben dringt het tot me door dat HIJ het was, de grote Iyengar. En ik heb de euvele moed gehad verstrooid langs hem heen te lopen.

In de kleine toiletruimte waar wij vrouwen ons staan om te kleden voor de eerste les is het persen geblazen om aan de beurt te komen. Snel ga ik nog even plassen omdat je in geen geval de les mag verlaten voor zoiets onbelangrijks. 'It's all in the mind' heb ik begrepen, en in het mijne zit nogal veel dus wil ik in ieder geval één fout voorkomen. De veteranen onder ons slaan het gebeuren met een kennersblik gade. Zelf zijn ze al kant en klaar gearriveerd.

Veel te warm in BH en T-shirt gepropt die mijn vrouwelijke vormen dienen te verhullen, iets dat ik irritant vind, loop ik heel fris en heel schoon de zaal in. Ik zoek een plaatsje niet te ver van het middelpunt vandaan, opdat niets mij vandaag zal ontgaan. Want nieuwsgierig ben ik natuurlijk wel.

Een kleine man loopt onverschillig binnen en begint zich rustig uit te kleden. Met uiteindelijk onblijvend knikt hij hier en daar goedmoedig naar de een of ander. De zaal wacht ademloos. Zou HIJ ons lesgeven soms?

Dan, van het ene op het andere moment, vindt een gedaanteverwisseling plaats. Als een duivel springt hij plots naar voren en roept dramatisch: "There is fortune and there is misfortune The fortune is" Ik begrijp uit zijn verhaal, dat overigens door zijn accent moeilijk te verstaan is, dat Geeta de baby van haar zuster moet verzorgen. Wij mogen het geluk of het ongeluk smaken een stukje van zijn fantastische vaardigheden mee naar huis te nemen. Enkel mensen maken van de gelegenheid gebruik om verheugd met het hoofd op en neer te knikken maar, als om eventueel enthousiasme de kop in te drukken, hij voegt er onmiddellijk aan toe dat wij nu vooral niet moeten denken dat hij hier nog enig plezier in heeft. De gezichten versomberden weer. Het lesgeven schijnt voor hem een onaangename taak te zijn geworden, Bijzonder ergerlijk ook omdat er niemand is die iets

wil leren. Voor mijn verbaasde ogen heb ik zojuist een kleine onopvallende man zien veranderen in een vurige vulkaan die, onbetrouwbaar als vulkanen zijn, zich steeds bedient van wisselend gelaatsuitdrukkingen.

Nauwelijks ben ik bijgekomen van de schrik of ik voel een deining in de massa ontstaan. Her en der beginnen mensen overeind te krabbelen. Men heeft zijn energie gevoeld en begint eensklaps eensgezind naar het hok te rennen waar de yoga-benodigdheden zich bevinden. Een paniekerig getrek en geduw ontstaat bij de ingang, veteranen sissen snelle aanwijzingen, en ik ren verward met een paar matjes onder mij oksels geklemd heen en weer. De twee assistenten laten zich wederom niet onbetuigd en hun geschreeuw maakt de chaos compleet.

Een vrouw die drie maanden zwanger is wordt verschrikkelijk uitgescholden door Iyengar, alleen maar omdat ze het gewaagd heeft hier te komen. De rest van de tijd zal zij een speciaal oefenprogramma krijgen. Met een stem die als een mes in mijn maagstreek dringt en fonkelende ogen raast hij door de broeierige ruimte en deelt hier en daar tikken uit die gepaard gaan met grappen die in nauwelijks versta. Het schijnt echter allemaal nogal komisch te zijn want ik zie sommige vrouwen lachen als blije kinderen. Ik daarentegen schrik me ieder keer te pletter en krom mijn rug in afwachting van een klap. Voorlopig wenst hij me te negeren, al kan ik met de beste wil van de wereld niet beoordelen of dit nu een goed of een slecht teken.

Dat ook anderen niet onverschillig blijven is me wel reeds opgevallen. Langzaam begint zich op ieders gezicht de verbijstering af te tekenen. In de groot opengesperde ogen rijst de vertwijfeling en onzekerheid omtrent het eigen bestaansrecht. Angst, woede en onderdanigheid leveren een verwoede strijd op de vertrokken gezichten me heen. De enkeling die dit wel kent en tracht zich hieraan te onttrekken wordt er met de haren bijgesleept. Om de paar minuten moeten we zweterig uit de houdingen terugkomen en in een kring zijn kunsten aanschouwen. Naderhand heb ik het gevoel dat ik meer gerend en gekeken heb dan yoga beoefend.

Dan, tijdens staande houdingen nauwkeurig de aanwijzingen opvolgend en luisteren naar zijn: "Feel what you are doing, don't analyse!!", voel ik een zachtheid in mijn armen komen die er nog niet eerder was. Met een gevoel van dankbaarheid ervaar ik iets van binnenuit, spanning ebt weg, al is het een heel klein beetje maar. Later, tijdens de pranayama-les van Geeta die ik ongelooflijk prettig vind, profiteer ik van dit minuscule stukje kennis en concentreer me op mezelf, alleen maar op mezelf.

Ik zit in mijn eentje heel moe en nog steeds als in een droom achter een kopje koffie in Poonah's coffeeshop en kijk naar de Indiase mensen om me heen. Zijn ze werkelijk zo dom en onbetrouwbaar als de kenners beweren? Verstolen gluur ik naar de nimmer aflatende drukte om me heen. Een stoet van haveloze bedelaars, magere jongelingen, beeldschone vrouwen met diepogige kinderen trekt aan mij voorbij. Ze lijken me te bespotten, smalend te fluisteren tussen hen stralend witte tanden door. Als weten zij iets dat ik niet weet. De mensen die hier al langer zijn, hebben zich de houding van de rijke westerling aangemeten en gedragen zich naar mijn idee onbeschoft en geïrriteerd. Ik hoop toch echt niet dat ik dat ook zal krijgen. "You westerners are stupid!!!" galmt Iyengars stem door mijn hoofd.

Niet voor niets ben ik over oceanen gevlogen met een vraag die in mijn ogen brandt en een rug die stokstijf aan een geheimzinnig patroon gehoorzaamt waar niemand iets van schijnt te begrijpen. Al doe ik mijn uiterste best om niet gezien te worden, ik zou ik niet zijn als mijn gezicht geen boekdelen spreekt. Op een dag glijdt mijn blik hulpzoekend naar de meester en wordt tot mij schrik onderschept. "What are you doing!?!?" blaft hij naar me. Omhoogkijkend langs zijn blote benen ontsnapt mij een hees verontschuldigend gefluister: "I have pain" Hoog boven mij uittorend zegt hij streng: "You have a problem. I have seen this for two days now, but you are too proud to tell me!". Terwijl ik, met iets van woede, in zijn donkere ogen terug blijf staren heb ik plots de merkwaardige associatie met een klein schaterlachend satertje dat daar in de diepte dansend de spot met me drijft. Een beetje onder de indruk van de moed die ik betoon door zijn blik te trotseren heb ik een fractie van een seconde de neiging om in lachen uit te barsten, dan echter grijpt de angst me weer bij de keel. Tevergeefs probeer ik de tranen weg te slikken die in mijn ogen springen terwijl hij parmantig weg hipt. "I am not proud!" wil ik hem toeschreeuwen "I am afraid!".

Een deken die in mijn liezen wordt gepropt verhelpt weliswaar de ergste pijn maar verandert niets aan de onophoudelijke strijd die zich in mijn hoofd afspeelt. Een toespraak over achteroverbuigingen die volgt, kan ik ternauwernood verstaan, zo heftig worstel ik met mezelf. Mensen zouden niet achterover moeten buigen, wanneer ze niet eerst hebben geleerd om voorover te buigen, versta ik nog. Nou, dat kan ik inmiddels ook al niet meer.

Het ijs is nu gebroken, mijn aanwezigheid opgemerkt, dus wanneer we toekomen aan halstand ben ik niet meer zo 'proud' en vertel hem dat ik daar pijn van krijg. Met mijn voeten op een bankje begin ik met de moed der wanhoop mijn benen te strekken zoals me altijd streng is voorgehouden, maar weer zijn er teveel gedachten en mijn rug weigert dienst. Als door een waas zie ik twee bezorgde gezichten boven mijn vertroebeld hoofd verschijnen en word ik uit mijn hachelijke positie bevrijd. Beschaamd loop ik maar weer met de assistenten mee in de richting van Iyengar die ze iets onverstaanbaars toeschreeuwt. Als een lappenpop, want ik probeer me te ontspannen, word ik op een stapel kussens gehesen waar ik, met mijn hoofd naar beneden, onmiddellijk weer van afglijd, omdat Iyengar woedend scheldend en duwend hen kennelijk op een fout betrapt. Nauwelijks hang ik met mijn benen over een balk te beven of ik voel Iyengar alweer in mijn buurt. Hij kijkt me aan, trakteert me op een van zijn lachjes en zegt: "See what your teachers do to you? Ik cure you!!!" en, nadat ik een vochtige glimlach heb geproduceerd, nog een keer "I cure yo!!".

Ik vraag me alleen nog maar af waar ik in godsnaam terecht ben gekomen.

"Ik snap eigenlijk niet wat jij in deze yoga ziet" zegt de jongen met wie ik die avond uit eten ben "In Amsterdam viel het me al op dat je er zo vaak zo ongelukkig uitzag als je bezig was". Ondanks de irritatie die zijn opmerking in me oproept, moet ik toegeven dat hij gelijk heeft. Ik heb het mezelf al honderden malen afgevraagd maar ik weet het werkelijk niet. Met pijn en schuldgevoelens die steeds maar groter leken te worden heb ik de jaren doorgeworsteld. Dat ik ook gevochten heb tegen mijn leraren begint me de laatste tijd wat duidelijker te worden. 'Je bent eigenwijs!', 'Je luistert niet!', 'Je moet je eens wat meer beheersen!' en 'Je zit teveel in je hoofd!' waren de boodschappen die ik o.a. meekreeg onderweg. Het niet mogen ontvangen van het certificaat heeft eindelijk iets in me doen knappen en ik besef dat ik mijn leraren kritisch ben gaan bekijken.

Dit alles bedenk ik mij terwijl ik somber zwigend in mijn eten prik en de jongen tegenover me mij deelgenoot maakt van zijn eigen twijfels. Net teruggekomen uit een ashram waar Sai Baba zijn allesomvattende liefde over de menigte uitstrooit moet het een schok zijn om geconfronteerd te worden met de uitbundige agressie die Iyengar in zijn instituut zo graag tentoon spreidt. Als kind door zijn vader geslagen roept de hele sfeer zoveel weerstand in hem op dat hij, heel verstandig, na een paar dagen besluit om Pune te verlaten, geen acht slaand op de kritiek die ongetwijfeld geleverd zal worden. Ik bewonder hem in stilte om zijn moed. Ik blijf.

---if you can be confused, that shows that you are intelligent. Only a fool cannot be confused; only a stupid man cannot be confused. If you have some intelligence you can be confused. An intelligent person can only be confused, so don't look at the confusion. You must have some intelligence, that's why. Now the intelligence is coming on its own, coming of age. The confusion was always there, but you were not alert, so you could not see it---

Bhagwan Shree Rajneesh

Uit: 'Yoga, the alfa & Omega' Volume V

- OMZWERVINGEN -

Nu ik toch in Puna ben wil ik zeker een bezoek brengen aan de beruchte Bhagwan-ashram. Het is inmiddels tot me doorgedrongen dat Iyengar deze 'sex-guru', zoals hij hem noemt, en zijn discipelen verafschuwt.

Met z'n drieën bezichtigen we allereerst een grote markt, die een onbeschrijflijke indruk op mijn westerse hersens achterlaat. Riksjas, auto's, fietsen, koeien en mensen komen van alle kanten op ons af stuiven en beurtelings gaan we bijna ten onder in de ijverig door elkaar heen krioelende krijsende massa. De hoerenbuurt die zich er vlakbij bevindt is van een heel ander kaliber. De armoede en de misdaad is hier merkbaar groot. Hologige vrouwen in grote aantallen opeen gepropt in krotjes die wel iets van kooien weg hebben, steken hun magere armen hulpeloos naar buiten of paraderen provocerend met een slangen-glimlach in de zwart-gapende deuropeningen van het verderf. Muzikanten die verderop wat ongeïnteresseerd aan instrumenten plukken, springen plots levenslustig op wanneer ze ons zien naderen en brengen een wervelende show ter ere van ons en ons geld. Zonder onze belangstelling zou iedereen waarschijnlijk onverschillig voorbij zijn gesjokt maar al gauw zien wij ons omringd door stralend lachende mannen en kinderen die zich aan ons vergapen als kwamen we van een andere planeet. Ik op mijn beurt vergaap me weer aan hen, zo blijft het een vreemde cirkelgang in het leven. Toch blijken wij, en niet zij, de attractie hier.

Na rijkelijk met geld gestrooid te hebben, het geen me toch altijd wat geneert, nemen we afscheid van de vriendelijke gezichten en snorren naar de German Bakery die bij de Bhagwan commune in de buurt is.

Het is bijna een verademing om weer tussen de westerlingen te zijn, ook al zijn er op het oog nogal wat mensen die er ietwat zweverig en ver dwaasd uitzien, dankzij Bhagwan of wat ze van hem hebben gemaakt. Al is de officiële kledij afgeschaft, het rood overheerst op dit kleine door palmen overschaduwde westerse terras in de oosterse wereld. Een licht tinteling overvalt me. Misschien verbeeld ik het me, maar er is iets vreemds, alsof Bhagwan ieder moment voor mijn neus kan staan.

Jaren geleden heb ik eens aan bio-energetica gedaan bij Amitabh, het toenmalige sannyassin-centrum in Amsterdam. Waar ik ook kwam, op toiletten, in de douches, overal leken zijn ogen je aan te staren, als oceanen je naar de diepte te willen sleuren. Het maakte wel indruk, dit centrum. Van de bio-energetica-oefeningen werd ik heel ontspannen en positief, ik voelde me vooral lekker in mijn lichaam. Dat gevoel is me de laatste jaren helaas wat ontglipt.

Het blijkt vandaag niet mogelijk de commune te bezoeken, dus besluit ik dat een andere keer te doen. Loom hangen we nog een uurtje op het terras en sloffen dan naar het voor Indiase begrippen peperdure Blue Diamond Hotel dat zich er vlak naast bevindt, om er een biertje te gaan drinken. Er heeft zich inmiddels een Canadees bij ons gevoegd; de onafgebroken stroom woorden die uit zijn mond golft, zo af en toe gretig onderbroken door opmerkingen van de Amerikaan in ons gezelschap, doet mijn oren suizen. Ik heb opeens het gevoel dat ik in een film verzeild ben geraakt. Mij geest kan nog steeds alle opgedane indrukken niet verwerken en als in een trance loer ik even naar mijn vriendin die er al even wereldvreemd bij zit. Feiten, meningen en veronderstellingen vliegen over de tafel heen en ik vraag me voor de zoveelste keer af hoe het toch komt dat anderen de dingen altijd zo duidelijk op een rijtje lijken te hebben.

Vermoeid arriveren we bij ons hotel. De grauwe mannetjes die de trappen zittend of liggend bevolken en kennelijk zijn aangesteld om ons te bedienen, krabbelen schuld bewust overeind en schieten in een kaarsrechte houding als wij omhoog klimmen. Het is waarschijnlijk de gewoonte hier om westerlingen als superieure wezens te beschouwen en al onze vriendelijk gebaren van 'blijf toch zitten' leveren niets anders op dan nog meer geknik en gebuig. Het maakt de communicatie er niet makkelijker op maar ik begin inmiddels wat aan de wederzijdse verwarring gewend te raken en moet er steeds vaker om lachen. Een keer volgde een van de mannetjes ons als een slaafse hond de trappen op. Verbaasd keken we elkaar aan toen hij zich zelfs met ons de kamer in wrong. Uit zijn verwarde gestamel met de jankerige ondertoon, die ik in India goed heb leren kennen, begrepen we dat zijn vrouw in het ziekenhuis lag en dat zijn kinderen verhongerden, kortom hij wilde dus geld. Uit medelijden en om maar van hem af te zijn stopten we hem wat in zijn hand, waarop hij buigend tot zijn mond bijna onze voeten raakte de kamer achterwaarts verliet. Hij was een alcoholist, bleek later. Wij zullende niet de eersten zijn die zo'n vergissing maken.

Nee het is niet eenvoudig om de mensen hier te leren kennen. Vreemd vind ik het nog steeds. Wanneer ik s'avonds laat de bezorgde verre stemmen van mijn ouders door de telefoon hoor piepen, vraag ik me af of ik heimwee heb. Maar ik voel me alleen maar moe en verberg me onder de troostende lakens teneinde het

volgende ochtendgloren weer enigszins uitgerust te kunnen begroeten.

De riksja-bestuurder ontwijkt stuurs onze ogen terwijl hij een bedrag prevelt dat totaal niet overeenstemt met de normale prijs. Vandaag erger ik me eraan. Na enig gemopper over en weer laten we het mannetje dan ook wat droevig-blikkend aan zijn lot over.

We krijgen een 'vrouwenles' van Geeta deze middag. De pranyama-lessen die ze gaf waren steeds heel aangenaam maar onze ademhalingskunsten kan ze kennelijk minder waarderen. Heel veel meer dan liggen en in kleermakerszit wat lichte oefeningen hebben we niet gedaan. Wat mij betreft heeft ze gelijk. Ik heb tijdens de opleiding veel te weinig pranayama-ervaring opgedaan en hier, waar mijn hoofd tolt door alle dingen die me overkomen, dreig ik spontaan in een hyperventilatie-aanval ten onder te gaan zodra iemand roept dat ik me moet ontspannen. In de loop der jaren hebben leraren me al zo vaak dwingend, geërgerd, met hysterisch overslaande stem toegesnuwd: "Ontspan!!", terwijl ze aan mijn weerstrevende schouders rukten, dat ik ervan overtuigd ben geraakt dat het zeer ernstig met mij gesteld is. Dat ik rook, en nogal veel, heeft me ook de nodige schuldgevoelens bezorgd. Toch heb ik eens in Amsterdam een zelfverzekerde Indiase man ontmoet die er lustig op los rookte en me vertelde: "The probleem with you westeners is this constant feeling of guilt that goes with whatever you do". Gezellig rookten we samen een sigaretje na de uiterst ontspannende massage die mijn rug- en buikklasten moest verhelpen. Het mocht helaas niet baten, Maar toch had die man wel wat.

Redelijk rustig omdat ik vandaag, het is zaterdag, heb kunnen uitslapen, betreed ik de reeds vertrouwde zaal en loop met matje en kussen gewapend naar een leeg plekje. Daar komt Geeta statig binnenwandelen. Streng, zacht en rechtvaardig, zo heb ik haar intussen leren kennen. Mijn intuïtie heeft me niet bedrogen. Ze combineert de vurigheid van haar vader met het warme begrip van een vrouw en dat maakt haar lessen tot een prettige oase van rust in mijn wereldje van gedachtengeslinger. Dat de les vandaag speciale oefeningen voor vrouwen behandelt is ook erg prettig. Mijn buikklasten en tussentijdse bloedingen zijn tenslotte een typisch vrouwenkwaal. De les bestaat uit voorover- en wijdbeense houdingen, afgewisseld met wat achteroverliggingen, die me weliswaar wat pijn in mijn heup bezorgen maar tevens veel nieuwe ontdekkingen die ik zeker zal gaan uitproberen.

Ik lig dankbaar en zeer ontspannen op mijn matje wat dromerig omhoog te staren als ik opgeschrikt wordt door het geroezemoes om me heen. Ik begrijp dat er vanavond dertig mensen samen gaan dineren in een hotel. Er wordt gevraagd of er nog mensen zijn die zich bij dit gezelschap willen voegen. De aangename doezeligheid waarin mijn geest zich wentelt wordt wreed aan flarden gescheurd door deze onrustbarende mededeling. Ik moet er niet aan denken.

Maar als ik met een vriendin, die er ook niets voor voelde, door de stad rijd, worden we opeens overvallen door plichtsbefef en besluiten er toch maar naar toe te gaan. Onze riksja-bestuurder verdwaalt echter weer eens en plotseling staan we wat verloren middenin de stad tussen tientallen marktkraampjes. De vriendin moet nodig plassen en kan natuurlijk geen toilet vinden. Terwijl ze haar behoefte dan maar achter een muurtje doet en ik geduldig sta te wachten, word ik benaderd door een bedelaar. Ik kijk in twee prachtige ogen en heb onmiddellijk een visioen van geheimzinnige krachten waarover mensen kunnen fantaseren wanneer ze aan India denken. De snelle loerende blik vanuit zijn ooghoeken op het geld dat ik in zijn hand heb gestopt, overtuigt me echte spoedig van het tegendeel en teleurgesteld wend ik me af.

Morgen ben ik vrij. Dan kan ik even doen en laten wat ik wil.

In die ochtend wentel ik me genietend om en om in bed. Het is Zondag. Ik ben vrij. Vrij van Iyengar, vrij van de anderen. Vandaag is van mij, vandaag is voor India.

Ofschoon ik het nog steeds wat onwennig vind om hier alleen rond te lopen, besef ik maar al te goed dat ik in mijn eentje veel meer zal ervaren. Opgetogen kleed ik mij dus aan en ga op weg. Vriendelijk groet ik de kooplui met hun fruitstalletjes. De koeien die vanwege het op komst zijnde Diwali-feest kleurig zijn opgetuigd, knipogen lodderig naar me. De bananenkoopman, die ik in mijn fantasie heb omgedoopt tot vriend en wijze raadgever, glimlacht zijn raadselachtige glimlach en ik zou hem wel aan mijn borst willen drukken. Rustig kijkt hij me aan en zijn oogopslag, geheel en al ontdaan van enig oordeel, schijnt me een bemoediging toe. Ze beginnen me al te kennen in de buurt. Ik voel me veilig. De blinde bedelaar in het tunneltje tikt blikkerig op zijn bordje en het kleine zoontje van de onaanraakbare schoenmakersfamilie rent verheugd op me af, zijn gretige handje in een routine-gebaar opgeheven. Zo gauw de ouders westerlingen zien worden de kinderen op ze afgestuurd, wel wetend dat de harten, én de portefeuilles, zich dan sneller openen. Dit kindje is zo'n beetje door ons geadopteerd. We kopen soms wat fruit en groenten en stoppen hem vaak wat toe.

Na mijn ontbijt in café Sunrise stap ik in een riksja en snor door de drukke straten naar de Bhagwan-ashram. Ik wimpel een vrouwtje met een baby af, drink snel een karot-juice in de German Bakery en begeef me te voet naar de Wellcome-hall. Er zitten mensen aan de kant van de weg die roepen en wenken. Mijn blik valt op een man met een aapje dat ondeugend lijk te grijnzen. ‘Kijk uit !!!’ bibbert een angstige stem in mijn hoofd, een echo van alle waarschuwingen die ik meekreeg, en, vastbesloten me hier eens niets van aan te trekken, Ik steven op de man af en kniel bij hem neer. Het aapje springt bij me op schoot en kijkt me bijna menselijk aan terwijl de man een jankerige litanie afsteekt over de ‘woman-monkey’ die hij wil kopen in Bombay. Afwezig luister ik terwijl ik gefascineerd het apekopje bestudeer en ik mompel vaag: “.....Oh.....What?.....Yes, yes, ofcourse you want money.....I’ll give you some.....but not a hundred rupees.....”. Zijn stem wordt dwingender, de toon agressiever, het aapje springt weer terug en lijkt plots merkwaardig veel op de man. Ik grijp maar weer eens naar mijn geld en stop hem wat toe, kennelijk niet tot zijn tevredenheid want zijn gezicht betreft.. De aap schijnt zijn stemming aan te voelen, springt loerend naar voren met een kwaadaardige uitdrukking in zijn ogen en een opgeheven vuistje dat eruit ziet alsof hij mij de tanden uit wil slaan. Het is echt en beetje griezelig en ik wijk verschrikt achteruit; de glimlach blijft verstard in mijn mondhoeken hangen. ‘Zie je wel, stommeling!!!’, schampert de stem in mijn binnenste terwijl ik me snel uit de voeten maak, maar ik sla er geen acht op en moet er even later heimelijk om lachen.

De Wellcome-hall van de ashram heet me welkom in schoon koel en glanzend marmer, een frisse indrukwekkendheid vol groene palmen en rood-wuivende gewaden. Een blond meisje dat zo uit een tijdschrift lijkt te zijn gestapt, komt lichtvoetig op me af en vraagt beleefd wat ik wens. Ze is de vriendelijkheid zelve en wil me graag rondleiden, maar ik moet even wachten tot ze klaar is met haar andere bezigheden. Terwijl ik wacht vermaak ik me met wat boeken van Bagwan met zijn grote ogen en vang zo hier en daar wat gedeelten van gesprekken op tussen nieuw-aangekomene en oud-getrouwen: “Did she have an Aids-test yet? No? Okay, now listen, She’ll have to go to.....”, “Hello folks! What can I do for you?”, “No, I was here before, my friends live in the ashram. I’m so happy to be back.....yes.yes, I’m planning to stay here.....” Tot mijn ergernis zie ik tussen de gasten ook wat yoga-discipelen naar binnen schuifelen. Ik wil ze niet zien, dus hef ik demonstratief een tijdschrift op en verberg mijn gezicht erachter.

Het lieve meisje keert weldra terug en ik volg haar, benieuwd naar wat ik te zien krijg. Een al even mooie jongen tikt eensklaps pesterig op haar schouder bij de ingang van de ashram en al gauw liggen beiden dubbel om iets dat mij volkomen ontgaat. Goedmoedig lach ik wat dunnetjes mee en loop even later achter het overduidelijk verliefde stel de groen lanen in van Bhagwans paradijs. Telkens als het meisje mij iets uitlegt, onderbreekt de jongen haar met een schaterlach, zodat ik het op het laatst maar opgeef nog iets van de conversatie te begrijpen en gewoon alles maar op me af laat komen.

De Buddha-Hall is hoog en groot. Onder de enorme uitgestrekte koepel zie ik tientallen in dieproud geklede figuurtjes over de vloer schuiven op de maat van sober klinkend instrumentgeschal. Ze zijn bezig met een ‘Heart-dance’ en met enig misprijzen kan ik me zo voorstellen dat ze om de paar minuten ontroerd in elkaars armen vallen. Het blijft echter bij een vermoeden want we snellen alweer voort over een ander pad. Creativiy-training, mensen die schilderen in de buitenlucht. Op muurtjes, tussen de planten, in de twee restaurants, zie ik rode hemden. Ze praten, lachen, mediteren in alle nationaliteiten. Ook de Indiërs ontbreken niet. Ik mag het huis waarin Bhagwan leefde en stief, niet zien van binnen, dat vind ik jammer want het binnenplaatsje dat ik ternauwernood door het traliehek kan onderscheiden zegt me niets. Over het algemeen hangt er hier echter wel een prettige rustige atmosfeer, het is in niets te vergelijken met Iyengars instituut waar de mensen nogal krampachtig rond lijken te rennen. Of ben ik de enige die dat zo voelt? Er zijn speciale ‘smoking-temples’ voor de rokers om de ashram zo schoon en zuiver mogelijk te houden. Drugs zijn streng verboden, ofschoon ik wel eens andere verhalen heb gehoord maar wat kan mij dat ook schelen.

Bij de terugkomst in de Wellcome-hall verlaat de jongen ons en ik wend me tot het meisje. Nee, ze heeft Bhagwan nooit gekend maar ze houdt van hem, hij is in haar hart, ze is gelukkig hier. Ik vertel haar over Iyengar en yoga en steek daarbij mijn twijfels niet onder stoelen of banken. “Come here!!!” roept ze zo hartelijk, dat ik bijna in de verleiding kom, maar daar ben ik nu net even iets te verstandig voor. Ze praat over gevoelens, over jaloezie en angsten, over groepen die ze hier doet en hoeveell ze hier leert over zichzelf. Ik luister merkwaardig, geboeid, zelfs een beetje ontroerd, naar haar verhaal. Haar woorden schijnen me zo ‘normaal’ toe in vergelijking met het hoogstaand soms stramme yoga-gepraat waarmee ik me omringd zie en, wat ik heel prettig vind, ze probeert me nergens van te overtuigen. Ze oordeelt niet over me en daardoor oordeel ik niet over haar; we zijn

gewoon twee mensen die willen weten waarom we leven, althans zo schijnt het mij toe.

Blij dat we elkaar zo goed begrijpen, vraagt ze verheugd of ik misschien een video wil zien en ik knik al even verheugd van ja. Dan laat ze me alleen in een kleine video-ruimte waar ik, weggedoken in een makkelijke stoel, zie hoe het lichaam van de meester door een feestende massa geofferd wordt aan de om zich heen grijpende vlammen. “Ater I’m gone, I’ll be in all of you. You’ll feel that immediately”. Enigszins geamuseerd hoor ik dat hij net als Iyengar praat, met zijn India-accent. Daar heb ik nooit bij stilgestaan toen ik zijn boeken las.

Door het donker glas van de deur heen zie ik alweer wat yoga-mensen aarzelend de hal betreden. Bhagwan heeft de westerse werled niet onberoerd gelaten, dat is een ding dat duidelijk is.

Ik zucht tevreden. Ze gaan hun gang maar allemaal, dit dagje rust nemen ze me niet meer af.

---ik antwoordde niet. Zoals meestal het geval was, had ik ook nu geen antwoord, vond er onmiddellijk een blokkade plaats. Hoe ik ook mijn best deed, het leek alsof mijn hersenen weigerden ook maar één gedachte toe te laten. Ik was leeg, niets. Niets meer dan een lichaam dat daar onhandig, midden in de kamer stond. En zelfs dat lichaam liet niets toe. Mijn benen wilden weg, mijn spieren wilden gehoor geven aan de impulsen vanuit mijn hersenen, maar het lichaam bleef daar gewoon staan---

Fette Jelsma

Uit: 'Ze is gek, dat ze blijft'

- BACKBENDS EN EEN 'SLECHT GEWETEN'-

Het is inmiddels avond geworden en ik zit met een vriendin in een restaurantje niet ver van ons hotel. Middenin de enthousiaste armbeweging waarmee ik een bepaald gerecht wil aanprijzen, verschijnt opeens onze lerares aan het tafeltje. Ze heeft me de afgelopen dagen nauwelijks een blik waardig gekeurd. Het is normaal dat ons contact buiten de lessen om beperkt blijft tot wat vriendelijk hoofdgeknik en wat belerende kreten van haar kant. Op die ene keer na, toen ze me moest vertellen dat ik mijn certificaat niet kreeg. Toen schonk ze me zorgzaam en ietwat schuld bewust een kopje thee dat ik echter ternauwernood naar binnen kreeg.

Het lijkt alsof ze bij ons aan wil schuiven en ik verstijf. Donkere wolken pakken zich samen. Een absurde angst doet mijn maag ineenkrimpen terwijl ik ongemakkelijk op mijn stoel heen en weer schuif. Mijn zenuwachtig gestamel en het onheilspellend zwijgen van de vriendin tegenover me, maken dat de vrouw zich snel en duidelijk opgelucht van ons afkeert wanneer haar vrienden het restaurant betreden.

Mijn vrolijkheid is opeens verdwenen. Het eten smaakt me niet meer. Ik zou die vreemde afstandelijkheid zo graag doorbreken maar kan het niet. Mijn zinloze pogingen stuiten ieder keer af op een blinde muur waaraan ik me bezeer.

Na een tijdje heb ik weer voldoende moed verzameld en draai me om. Omdat we hier tenslotte voor Iyengar zijn gekomen is het misschien zinnig om daarover iets op te merken; ik breng naar voren dat zijn overdonderende manier van lesgeven me nogal heeft getroffen. De lerares zwijgt even, werpt me vervolgens een zure blik toe, en zegt spottend: "Heb jij soms een slecht geweten, Marloes?". Het bijtend sarcasme ontgaat me niet en het is alsof ik een klap in mijn gezicht krijg. Het wordt zwart voor mijn ogen als ik me in machteloze woede weer over mijn bord heen buig. Jaren trekken aan mij voorbij. Zeven jaren waarin me en spiegel voorgehouden werd waarin ik mijzelf verwrongen geprojecteerd zag.

Hoezo een slecht geweten?

Later, alleen met mijn vriendin, volgt een gesprek over leraren en wat we daaronder verstaan. Zij heeft de opleiding niet gedaan, beziet de dingen objectiever en vindt het niet zo nodig haar leraren als mens te leren kennen. Juist die tweedeling, een leraar die enerzijds over uitstekende technische capaciteiten beschikt en anderzijds als mens op de achtergrond wens te blijven, ervaart ze als een stimulans. Soms beginnen er bij haar echter ook wat twijfels te rijzen.

Ik zie dit echter anders en worstel al een tijd met dit probleem. Hoe kan ik iemand respecteren als ik het idee heb dat ze mij niet respecteren? "Met jullie emoties hebben wij niets te maken. Wij zijn geen therapeuten!", werd me tijdens een opleidingsbijeenkomst verteld. Dat men er desondanks geen enkele moeite mee had mij heel subtiel en heel therapeutisch aan het verstand te brengen hoe verkeerd ik in elkaar zit en dat ik moet veranderen, is een tegenstrijdigheid in het geheel die me dwarszit. "Afstand tussen leraar en leerling is heilzaam voor de leerling", is ook al zo'n kreet waar ik weinig mee kan. Afstand, ja natuurlijk, maar ik zou zo graag willen weten wat men daar nu eigenlijk precies onder verstaat.

Voor een deel kan ik wel in beide redeneringen meegaan. Een leraar dient zijn leerlingen tenslotte zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid bij te brengen. Jammer genoeg heeft de afstandelijke bijna neerbuigende manier waarop mijn emoties tegemoet werden getreden, eerder een veel grotere afhankelijkheid in de hand gewerkt....Maar waar praten we over? Dit heeft niets met yoga te maken, maar alles met macht, zoals overal elders in de wereld.

We komen er niet uit. Mijn 'slechte geweten' begint nu pas op te spelen. Ik moet mijn woede in slaap sussen.

Alsof hij het heeft aangevoeld geeft Iyengar de volgende dag een yoga-les die mijn nachtelijke overpeinzingen lijkt te accentueren.

Het moest er eens van komen en vandaag is het zover, we gaan achteroverbuigingen doen. Mijn absolute falen in deze asana heeft me al jaren zoveel hoofdbrekens gekost dat het een obsessie is geworden. Het is de houding waar alles mee begonnen is, de houding die me rugpijnen bezorgde en later ook tussentijdse bloedingen. Het is de beweging die ik koppig moet en zal beheersen, maar die voorlopig mij beheerst.

Er wordt vrijwel meteen begonnen. Op de vroege ochtend en zonder voorbereiding is het volslagen onmogelijk mij van de grond te verheffen. Hoger dan vijftig centimeter lijk ik niet te kunnen komen. Tekenend voor mijn 'slechte geweten' begint mijn geest onmiddellijk gekweld te sputteren: 'Ik kan het niet, ik kan het niet!'. Binnen

enkele seconden spant de huid van mijn buik zich strak als een trommelvel en trekken de wervels in mijn onderrug zich zo heftig samen dat zelfs een hijskraan voor mijn gevoel niet baten zal. “She did too many backbends!!! Teachers are stupid!!!” heeft Iyengar eerder in de week gemopperd. Hij heeft gelijk, maar in dit geval is het misschien ook wel mijn eigen schuld. Het is voor mij een prestige-kwestie geworden. In mijn hoofd heeft zich, geloof ik, het idee vastgezet dat mijn leraren mij pas serieus zullen nemen wanneer ik perfect kan achteroverbuigen. Tot aan dat glorieuze moment hebben zij het recht mij uit te schelden. Dat dit nogal merkwaardig was realiseerde ik me indertijd natuurlijk ook wel, daarom hield ik er bij tijd en wijle dan ook wekenlang mee op, concentreerde me op ander houdingen, en stortte me vervolgens met hernieuwde moed in het strijdperk. Want een strijdperk was het, dat is duidelijk. Het was ook geen yoga meer, dat besefte ik ook maar ik zat verstrikt in een web vol tegenstrijdige boodschappen en kon letterlijk en figuurlijk niet meer voor of achteruit. Niemand anders leek daar last van te hebben.

Vandaag sta ik in het middelpunt van de belangstelling. Iyengar roept ‘the woman with the pain’ naar voren om haar kunsten te vertonen. ‘Daar gaat-ie-weer, Marloes’ denk ik wrang terwijl ik me met tegenzin losmaak uit de groep. Hoe vaak is dit al niet gebeurd? Aangestaard door tweeëntwintig ogenparen lig ik weldra op de grond en neem de startpositie in. Heel even maar schiet mijn blik, als die van een kind, steunzoekend naar mijn lerares maar hulp hoef ik van haar niet te verwachten, ik moet omoog. Met de moed der wanhoop verzamel ik mijn krachten en werk me omhoog in een armzalig kronkeltje. De pijn is ondraaglijk. Ik moet snel weer terug. “Why do you bring such cases here?!!?” Iyengar spuwt de woorden bijna in het gezicht van mijn lerares, die verontschuldigend knikt en beschaamd haar ogen neerslaat als zijn woedende blik de hare kruist. Het snijdt als een mes door mijn ziel. Weer worstel ik me omhoog, gespannen als een veer nu. “You see that?” vraagt hij aan de geïnteresseerde toeschouwers, “She’s not breathing in the belly at all. It’s all dead and hard there”. Men knikt enthousiast, ‘Het ontbreekt er nog maar aan of ze applaudisseren’ denk ik verbitterd terwijl ik me voor de derde keer van de grond verhef. Er wordt een blok tussen mijn benen geplaatst. Omdat ik op dat moment volkomen in beslag genomen wordt door de pijn en mijn angst, voel ik er niets van. Iyengar schreeuwt iets maar ik versta hem niet, dus keer ik weer onverrichterzake terug in mijn uitgangspositie. Even ben ik bang dat hij me nu ook zal gaan slaan, zijn ogen flikkeren vervaarlijk. Maar de bui trekt over en er wordt een standaard aangedragen door de altijd gediensstige assistenten. Ik moet erop gaan zitten en vandaaruit achterover buigen. Hijgend en puffend doe ik wat mij wordt gevraagd. Ik word bijna gek van de weerstand die mijn rug biedt. Een gefluisterd: “Rustig, Marloes, rustig, ontspan je toch.....”, van een mede-groepslid, maakt me, hoe goed bedoelt ook, plotseling bijna uitzinnig van woede. Kunnen ze verdomme nu nooit eens iets anders verzinnen dan dit cliché?! Er is tenslotte nogal wat moed voor nodig om telkens krimpnd van de pijn tussen al die mensen te gaan liggen die me bekijken en bestuderen als ben ik een object. Nogmaals buig ik achterover, dit keer met een deken en een standaard onder mijn bekken. Er gebeurt iets met mijn buik, dit schijnt althans het geval te zijn want Iyengar wijst erop en de omstanders mompelen instemmend. Zelf voel ik helemaal niets. Als hij uiteindelijk ook nog met een touw aan mijn bekken begint te trekken vraagt hij: “Is it less?”. Ik meen van niet, dus de eerlijkheid gebiedt mij een beleefd “...No...”, te laten horen, maar tot mijn schrik buldert de man er overheen: “IS IT LESS?!!!???” en ik, niet langer in staat me te verzetten, lieg dus maar en roep snel: “Yes, yes, it’s less”.

“Get married and have a baby!”, zegt hij onverschillig tegen me als ik verlost ben van de kwellende standaard en ik moet ineens lachen om die opmerking. Verbaasd en wat geërgerd voegt hij me toe: “Why do you laugh? To have a baby causes more pain”. Het heeft geen zin hem uit te leggen hoezeer buik- en baarmoeder-problemen je gevoel voor vrouwzijn beïnvloeden.

Mijn lerares is het volgende slachtoffer. Op een afstandje kijk ik toe hoe zij zich behendig omhoog krint. Vreemd genoeg zie ik op hetzelfde moment dat er iets verkeerd aan is. Haar bekken is te laag en ik voel dat dit niet juist kan zijn. Mijn vermoeden wordt bevestigd. Iyengar, die haar zwiingend heeft bekeken, neemt een stok ter hand en port haar daar gemeen mee in haar buik. “AU!” roept ze geschrokken terwijl ze met een lach haar pijn tracht te verbergen. Dan wendt hij zich tot mij met een samenzweerderige blik: “You see, that is why you get the pain. She makes the same mistake as you do. She doesn’t feel it yet, but if she goes on like this, she’ll get the same problem that you have. She’s only more flexible than you are”. Ik vind het vals van mezelf dat ik stralend naar hem glimlach, maar ik kan er niets aan doen.

De stok wordt nu in rechte lijn onder haar bekken geplaatst zodat het wat hoger komt te staan. Ik zie dat het haar ontzettende pijn doet en dat ze het nauwelijks vol kan houden. Net zoals ik, even daarvoor, worstelt ze nu met spanning en ontspanning, en het lukt haar niet helemaal. Later in die week ontvangst zij bloemen voor haar

moed. Ik heb eraan meebetaald.

De les is afgelopen. Ik heb niet gehuild vandaag. Ik weet ook waarom niet. Iyengar heeft me, op enkel kleine misvattingen na, vriendelijk behandeld en hij heeft me technisch zowel als emotioneel iet geleerd. Ik zie mijn lerares niet langer als onfeilbaar.

s'Avonds lach ik voor het eerst weer onbedaarlijk met drie mensen waar ik goed mee op kan schieten. De volgende dag verloopt ook nog prima. Bars maar vriendelijk heeft Iyengar me toegeroepen dat ik mijn achteroverbuigingen twee jaar lang met ondersteuning onder mijn handen moet doen. Wanneer ik s'middags met een nieuwe kennis de Parvathi-tempel bezoek, blijft een zin van Iyengar door mijn gedachten spoken: "To please your teacher is to cheat yourself". Is het de verwarring daaromtrent die me de volgende dag zo ziek maakt?

---However, she soon made out that she was in the pool of tears which she had wept when she was nine feet high.

“I wish I hadn’t cried so much!” said Alice, as she swam about, trying to find here way out. “I shall be punished for it now, I suppose, by being drowned in my own tears! That will be a queer thing, to be sure! However, everything is queer today---

Lewis Carroll

Uit: 'Alice's adventures in Wonderland'

-VRAGEN EN ANTWOORDEN-

De wekker scheurt met zijn gebruikelijke kreet de nacht aan flarden. Bezweet en beverig zwaai ik mijn benen over de rand van het bed en denk: Hier is iets niet in orde. Zo voel ik me nooit. Op het balkon staar ik een tijdje besluiteloos naar beneden. In de prille ochtendschemering scharrelt een groep magere honden bij een afvalhoop. In de enkeling die zich losmaakt en hoopvol een andere kant op struint, herken ik mezelf. Het lugubere geblaf en gegrom in de verlaten straten volgt me als ik vermoeid in de douce-cel verdwijn. Weldra bemerk ik dat ik niet alleen ongesteld ben maar ook nog aan iets anders lijd. Ik ben getroffen door het diarree-virus, zoals velen voor en na mij. Sacherijng strompel ik wat in de kamer rond. Nu dat weer denk ik wrevelig terwijl ik wat water naar binnen giet en mijn dagelijks ontbijt van banaan en een koekje maar laat voor wat het is. Even overweeg ik met de yoga-les maar hetzelfde te doen, dan overwint mijn plichtsgevoel het echter en begin ik me langzaam aan te kleden.

In het smoezelige café waar wij op de vroege ochtend altijd wat drinken, kan ik een braakneiging niet onderdrukken als ik het vette vel ontwaar dat dreigend op mijn chai-thee drijft. Nu had ik dat altijd al maar vandaag is de aanblik wel extra afschrikwekkend.

Als ik later de zaal in loop en Iyengar zie staan, steven ik vastberaden op hem af. Ik heb ondertussen wel geleerd dat je hem alles persoonlijk moet meedelen. Hij kijkt me een beetje vies aan (maar dat kan ik me ook verbeelden) en ik word verwezen naar een plekje achter in de zaal waar de speciale gevallen zich verzameld hebben. Ik kom terecht naast een zo mogelijk nog sacherijnige Duitser die ik desondanks een vriendelijke blik van verstandhouding toewerpt, als een oud vrouwtje in een wachtkamer. De assistent met de bard moet ons, begrijp ik, wat instructies geven maar laat zich daar niet veel aan gelegen liggen. Hij vind Iyengar en de anderen interessanter. Als ik dus gewoon doe wat me goed lijkt, acht hij het ineens weer nodig me streng toe te spreken en maakt van de gelegenheid gebruik om erop te wijzen dat we vooral moeten gaan kijken als Iyengar iets voordoet. Nu gebeurt dat nogal eens dus bestaat de ochtend voor mij uit niet veel meer dan heen en weer keren van de ene naar de andere kant, dat alles in een behoorlijk tempo. Telkens als ik weer uitgeput ben neergeploft op mijn matje en mijn bonzend hart tot bedaren tracht te brengen, hoor ik aan het "Look here" alweer dat ik me in looppas bij de anderen moet voegen. Een paar keer weiger ik grimmig aan deze oproep gehoor te geven maar dan bevind ik me moederziel alleen achterin de zaal en dat vind ik nu ook weer overdreven.

De Duitser naast me wordt steeds roder. Ik voel me zelf ook niet zo fris. Natuurlijk is hier niets leerzaams aan. Ik kan achteraan bijna niets verstaan en doe verder niet mee dus weet ik nauwelijks waar de man het over heeft. Nu is mijn diarree gelukkig niet zo erg dat ik om de minuut moet rennen, maar een dergelijke behandeling vergt het uiterste van mijn toch al geteisterde buikorganen. Ernstiger gevallen zouden er verstandig aan doen hun bed niet te verlaten.

Zo rijgen een paar onaangename dagen zich aaneen. Ik voel me steeds beroerder. Een keer die week geeft Prashant, de mysterieuze zoon van Iyengar, ons een pranayama-les. Als een schim schuift hij al dagen om ons heen met zijn ene arm in een vreemde hoek gedraaid ten gevolge van een ernstig auto-ongeluk. Onverstoorbaar hangt hij soms een half uur als een spin in zijn web aan een touw om vervolgens geluidloos en somber de zaal weer te verlaten. De wezenloze uitdrukking op zijn mooie gezicht geeft hem iets onuitsprekelijk droevigs maar juist dit ondefinieerbare maakt hem boeiend genoeg om naar zijn les uit te zien.

Ik word danig in hem teleurgesteld. Ondanks dat ik wat dichterbij hem ga zitten, versta ik niet één woord van wat hij zegt en ik vraag me serieus af of ik nu ook al doof aan het worden ben. Het monotone gedreun van zijn stem gaat onafgebroken door. Ik lig wat, ik zit wat en sta uiteindelijk weer overeind zonder dat ik iets begrepen heb van zijn verhaal. Later blijkt dat niemand dat deed, dus Prashant gaat wat mij betreft de geschiedenis in als het mysterie dat hij kennelijk wenst te blijven.

Na een ochtendles tijdens welke Iyengar bijzonder onbarmhartig tekeer is gegaan, loop ik volkomen in de war in de richting van het vieze barretje waar wij altijd een kopje nescafé drinken. Ik kan opeens de plaatselijke bevolking niet meer verdragen en schud zo driftig met mijn vuist dat de lachende kindertjes verschikt tot achter in hun voddige krotjes terugdeinzen. Zie je wel, nu word ik al net als de anderen, denk ik moedeloos. Achter de door vliegen omzwermd tafels zit mijn vriendin al even troosteloos te snikken en roept: "Ik kan er toch ook niet aan doen dat ik een ego heb!!", terwijl tegenover haar een vriend bleekjes met bijna grimmig vastberadenheid

in zijn kopje roert.

De volgende dag, een vrijdag, is zo mogelijk nog erger. Ik ben nog steeds ziek en verdraag weinig eten. Bovendien heb ik nu toch wel erge last van mijn rug, mijn linkerschouder steekt gemeen en de koorts, mijn ongesteldheid plus de ondraaglijke hitte maken de toestand er niet beter op. Vroeg daar nog mr. Iyengar aan toe en de ellende is niet meer te overzien.

De man, die ik eerder in de week nog aardig vond, is weer helemaal de duivelse figuur die ik in de begintijd al heb leren kennen. Met een valse grijns, als wil hij me ten overvloede even laten zien wie hier de baas is, dwingt hij me tot vooroverbuigingen die een marteling zijn voor mijn linkerheup. Aan het einde van de les hang ik samen met mijn vriendin, die inmiddels ook last heeft van haar rug, voorover over een kruk. Wanneer we elkaar in de betraande ogen kijken barsten we bijna in een hysterische schaterlach uit, die we uiteraard bijtijds weer onderdrukken.

Het ironische van het geval is de plotselinge ontstane saamhorigheid van de mensen in de groep. Ik ben er zelf ook niet langer immuun voor. Zo krijg ik bijvoorbeeld van een lief meisje een zakje met droge toast, kleurig ingepakt met lintje eromheen, wisselt men adressen uit van ayurvedische artsen die voedingsadviezen geven en biedt mijn lerares mij een asperientje aan. Een vrouw is ondertussen zo ziek geworden dat ze bijna niet meer van het toilet afkomt en ik breng haar een bosje bloemen.

Niemand kan hier onbewogen onder blijven, dat is onmogelijk. Alles wordt zo totaal ondersteboven gegooid dat geen mens meer weet wat hij/zij ervan denken moet. Als het wandelend voorbeeld van al deze verwarring geef ik lucht aan de opeenstapeling van emoties door beneden in de hal ontroostbaar te huilen. Een tiental mensen verzamelt zich om me heen, moederlijk mijn tranen deppend terwijl ik snikken uitroep: "Zo wil ik niet leven!!!". Het is me niet helemaal duidelijk of ik met 'zo' mijn leraren, Iyengar, de pijn, yoga of gewoon alles tegelijk bedoel maar het moet eruit, ik verdraag dit niet langer. In mijn verwarring begin ik midden in de hal mijn T-shirt uit te trekken om me te verkleden, maar als ik even later de geschokte ogen van een Indiase yoga-leerling ontmoet meen ik het absolute nulpunt te hebben bereikt. Ik lijk wel gek.

Dat het allemaal nog wel meevalt met mijn gekte bemerk ik s'avonds als ik in het Blue Diamond Hotel zit met twee Canadese yoga-leraresen. "Take my advice, don't think about it" heeft de kleinste van hen me meerdere malen toegefluisterd. Ze lijkt me de laatst die zoiets kan zeggen want op de een of ander manier is zijn nu juist vaak het slachtoffer van Iyengar's meest hardhandig correcties. Ik weet niet hoe vaak ik wel niet de neiging heb gehad om haar te hulp te schieten wanneer haar benen in een achteroverbuiging onder haar vandaan werden geschopt of wanneer ze vanuit een kopstand hulpeloos omrolde, anderen meeslepen in haar val. Zij is dat allemaal allang vergeten. Ze is hier ook al vaak geweest en kent zo ongeveer ook wel de bijbehorende frustraties die ik als beginneling nog verwerken moet. Misschien is dit ook wel een voorkeursbehandeling, veteranen worden vaak veel harder aangepakt, heb ik gemerkt. De ander vrouw kent Iyengar zo mogelijk nog beter. Ze is de editor van een van zijn boeken en maakt grappen over het gebruik van zijn Engelse woorden, die vaak iets anders blijken te betekenen dan hij denkt.

Aan deze vrouwen spiegel ik mij. Ze zijn warm, vriendelijk en vol interesse; ik vind er niets van de afstandelijkheid in waaraan ik gewend ben geraakt. Hun conversatie is sprankelend en vol humor, zodat ik vaak niet meer bijkom van het lachen. Dat is werkelijk een verademing want aan humor ontbreekt het nogal eens in de yoga-wereld, vind ik. Ik voel me door de vrouwen begrepen en betrap me op nieuwsgierigheid naar hun manier van lesgeven. Ze zijn behoorlijk bekend in Canada, heb ik begrepen. Zouden ze soms ook in bulderende beheerste machines veranderen als ze voor een groep staan of slagen ze erin hun leerlingen het relativeringsvermogen bij te brengen dat zo ontzettend nodig is in dit soort werelden? Als ze me ook nog vertellen dat men in Canada niet aan certificaten doet omdat dat teveel competitie en machtsmisbruik in de hand werkt, kunnen ze bij mij helemaal niet meer stuk. Van pure vreugde bestel ik een wodka en voel de kleur weer op mijn gezicht komen als ik over de rand van mijn glas mijn vriendin toegrijns.

De volgende dag is mijn koorts verdwenen. Ik koop drie lachende mannetjes met dikke tevreden buikjes en reserveer er eentje speciaal voor mezelf. Van Jim, mijn Canadese vriend, krijg ik een boek dat heet: 'Bhagwan, The God That Failed'. Goden die falen, dat interesseert me wel. Iyengar noemt zichzelf soms ook een god.

Op onverklaarbare wijze is Iyengar op zondag, tijdens een question- answer-bijeenkomst, weer veranderd in zijn tegendeel. Beminnelijk knikkend bestijgt hij het podium en neemt bijna eerbiedig plaats tegenover zijn ademloos

publiek. Als een zachtmoedige god door een mild licht omschenen, lijkt hij zijn kinderen te willen zegenen alvorens hij zich opmaakt om yoga, zijn levenswijze en kunst, begrijpelijk te maken. Ik zit vooraan met mijn pen in de aanslag en noteer zoveel als ik maar kan.

Hij begint te praten. Het eerste deel van zijn verhaal dat de kunst van yoga behandelt, vloeit moeiteloos met een bijna poëtische kracht over zijn lippen. Hij praat over innerlijke weerstanden, innerlijke en uiterlijke omstandigheden en de ontreding van de wereld die ons allen aangaat en beïnvloedt. Toch dienen we onze eigen kracht niet te onderschatten. We hebben allemaal reusachtig veel kracht als we dat wensen. Zelfkennis is een kunst. Tijdens het verglijden van de dagen en de jaren is het mogelijk dat de interesse in het 'zelf' langzaam vervaagt en misschien zelfs verdwijnt. Wanneer men niet diep graaft, eindigt men voortijdig en heeft men niets gevonden. Daarom is elke eerste indruk van groot belang en moeten we al zoekend blijven accepteren dat we allemaal hier zijn om iets te leren. Hij raadt het ons af om van het ene naar het andere te lopen, dan weer eens dit en dan weer eens dat te proberen. Yoga is een studie van het 'zelf'. Men moet zich meer innerlijk richten, op een positieve, geen negatieve manier. De betekenis hiervan is me niet helmaal duidelijk geworden. Hij zegt ook dat 'total awareness' nodig is. Onze intelligentie kan niet alles tegelijkertijd absorberen en daarom is geduld een belangrijke vereiste. Op een dag zal de geest vrij zijn, een nulpunt oftewel 'a zero-ing state', zoals hij het noemt, bereikt hebben.

Intelligentie, aldus Iyengar, moet gevoelig zijn, het moet een natuurlijke instinctieve intelligentie zijn die de totaliteit in ogenschouw neemt. Gevoelens zijn hierbij niet weg te denken en kunnen niet veranderd worden, zij moeten worden ondergaan. Iedere keer opnieuw begint men weer bij het begin. Het verbaast hem kennelijk zelf ook dat hij altijd maar is doorgedaan, want hij zegt met een bijna verwonderde blik: "How it came to me, I don't know.....it made me continue.....". Omdat ik zelf, ondanks alle ellende, ook nog steeds zoiets ervaar, blijft dit zinnetje me heel goed bij. Hij heeft de pijnen ook doorstaan, stelt hij, omdat hij les moest geven. Die pijn is er om ons te verwarren. Men moet eraan blijven werken om te veranderen. Vrijheid is te vinden in actie en zuivere observatie. Men moet de intelligentie als het ware 'stemmen': "Can I move without losing the potency of my intelligence?". Alleen dan vervagen de grenzen langzamerhand. Zolang er grenzen zijn worden we geconfronteerd met spanning en forcering. Daar komt nog bij dat het bewustzijn de neiging heeft om te gaan afdwalen. Het is dat wat yoga ook tot een psychologische wetenschap maakt. "Mind is afraid to be empty". Het is in de stilte tussen de spanning en de inspanning ("stress and strain") dat het juiste moment ligt, ga daar naar toe. Probeer dan ook niet al te opgewonden te raken maar blijf steeds bewust zodat er stabiliteit tussen ratio en emotie kan ontstaan. "This refinement, this growth, they are the seed for your next life".

Over lesgeven zeg hij: "When you do not know, do not teach". Hij vindt dat iedereen zijn eigen valkuilen heeft en zich daarvan bewust moet zijn. Het is belangrijk om een zeker volwassenheid in de houdingen te bereiken. Men kan met trots of met nederigheid bezig zijn. Voor hem is het van belang dat men ook zijn zwakheden laat zien: "Express your weakness!".

Het volgende deel van zijn betoog gaat over de relatie tussen de guru en de leerling. Het klinkt me niet geheel onbekend in de oren. De relatie tussen de guru en de leerling is volgens hem emotioneel zoiets als de verhouding ouder/kind. Teveel 'closeness' is ongezond en ethisch onjuist. Bij een al te innig contact kan de guru worden beïnvloed. In 'building up a student' is het noodzakelijk tegelijkertijd afstand te bewaren, dat is ook waarom een guru hard zal zijn en op het oog onverschillig.

Alles goed en wel, denk ik bij mezelf, maar dit is India. Iyengar zelf heeft, naar ik me herinner, zich toch nooit zo positief uitgelaten over onze westerse manier van denken. Onze geesten zijn anders geconditioneerd en het is wel duidelijk dat de leraar/leerling-verhouding in het oosten een geheel andere betekenis heeft. Voor mijn gevoel kan een nabootsing hiervan, want meestal is het niet meer dan dat, alleen maar tot misverstanden leiden in het westen. Gelukkig voegt hij er nog aan toe, want ik begin me alweer af te vragen of ik me niet tóch vergis: "But it's very difficult to find a master nowadays. It's a very rare product". Dat lijkt me heel juist opgemerkt.

Iemand vraagt of het waar is dat je als yoga-beoefenaar geen kaas en/of melkproducten mag eten. Iyengar antwoordt: "We are active people. We are meditating everywhere. Take whatever food your systeem needs. Intelligence is in the middle".

Dan komt mijn favoriete onderwerp ter sprake. Hij gaat het hebben over pijn. Er moet 'skill' (d.i. bedrevenheid) gebruikt worden in de houdingen, geen kracht. Het zoeken moet 'clean and clever' zijn. Als er pijn is moet men

een ondersteuning gebruiken. Pijnen zijn als aardbevingen. Wanneer ze niet worden losgelaten of vrijgemaakt dan zullen ze andere delen beïnvloeden. Het hele lichaam moet versterkt worden, niet slechts dat ene deel. Als de natuur geen kans krijgt om tot rust te komen voordat er een andere aanval plaatsvindt, dan sterft er iets. Pijn is een directe aanval op een specifiek deel van het lichaam. Men zal moeten leren die pijn te verzachten, tot rust te brengen, en dan, als de scherpste eruit verdwenen is, kan men zien. Die scherpste moet als het ware verstrooid (“diffused”) worden.

Net terwijl ik me zit af te vragen hoe ik dit toch rijmen moet met de meedogenloze manier waarop ik soms in voor mij zeer pijnlijke houdingen gedwongen word, zegt men iets over mij. “The woman who cries” zoals ik ook al word genoemd, is natuurlijk een uitermate geschikt voorbeeld van de eerder genoemde aardbevingen. Ietwat verlegen, ietwat beschaamd, bijt ik op mijn pen en vraag zacht: Did you never cry?” waarop hij glimlacht en zegt dat hij in zijn leven waarschijnlijk meer pijn heeft gehad dan iemand zich kan voorstellen. Hij is heel vriendelijk. Ik vind dat prettig. Dan zegt hij iets waar ik veel aan heb: “you are drawing the energy towards the brain, no energy can go to the place where it has to go”. Fysieke pijn, zo zegt hij, is feitelijke pijn. De hersenen accepteren die pijn niet dus wordt ze tevens psychologisch. Niets komt met gemak. Transformeer het, laat het een natuurlijke stroming worden. “A naturel flow like water that flows towards the river”.

De guru heeft gesproken. Of hij een god is of een begenadigd kunstenaar kan ik niet beoordelen; feit blijft echter wel dat ik hem zo het liefste zie. De roerende eenvoud van die kleine in het wit geklede gestalte maakt heel wat meer indruk dan de bulderende duivel die me zelfs tot in mijn dromen achtervolgt. Het is bijna niet te geloven dat dit een en delfde persoon is.

Een ding weet ik nu zeker: het is niet de yoga waartegen ik vecht. Het is ook niet de pijn, al lijkt dit op het oog zo logisch. Ik herinner me een gesprek met iemand dat lang geleden plaatsvond, lang voordat ik begon te twijfelen aan de feilloosheid van mijn leraren. De man had na tien jaren intensieve oefening de Iyengar-yoga de rug toegekeerd omdat hij, naar hij zei, zijn spiritualiteit verloren had. Ofschoon ik altijd al een hekel heb gehad aan dit mode-woord waar een bepaald slag mensen m.i. wat al te gretig gebruik van heeft gemaakt, begin ik te begrijpen wat hij heeft bedoeld. Ik ben in de loop der tijd steeds verder van mijzelf verwijderd geraakt en dat kan, als ik Iyengar juist interpreteer, in ieder geval nooit de bedoeling zijn geweest.

Na afloop van dit indrukwekkende betoog schuifelen we met z’n allen de binnenplaats op waar wij een etentje krijgen aangeboden door de familie I. We lijken een grote liefdevolle yoga-familie maar ik waag dat weer eens te betwijfelen en benader de situatie met gepast wantrouwen.

Mijn grenzeloze fantasie heeft mij ooit eens het beeld voorgespiegeld van een besneeuwde bergtop waarop ik, in een wit gewaad, met Iyengar plaats zou nemen. Met op de voorgrond het in nevelen verzonken diepe dal en achter ons de onthutste anderen zou hij mij een certificaat voor betoonde moed aanreiken terwijl onze ogen elkaar vonden in een wederzijds begrip. In plaats daarvan zit ik hier schichtig in mijn pasgewassen bloesje mijn rug angstvallig recht te houden terwijl mijn blik tevergeefs een rust punt zoekt.

Iyengar is een guitig baasje nu. Hij heeft wel wat weg van het dikbuikige lachende beeldje dat ik heb gekocht, zo vrolijk en parmantig stapt hij rond. Een gesprek met hem zal er wel nooit van komen en het zal wel even duren voor onze ogen elkaar ontmoeten in wederzijds begrip, maar voorlopig heeft hij zo te zien zijn handen vol aan de bewonderaars die naar zijn gunsten dingen. Ik zou trouwens niet weten wat ik zeggen moest.

Er is teveel dat ik voor mezelf moet uitzoeken op dit moment.

---Today, many people call themselves gurus, yogîs or yoginîs. This is wrong. Teachers should not be called gurus, and gurus are not to be seen als teachers. A guru is one who removes darkness and gives light. One who protects his or her pupils always so that they may not become victims of circumstances, and makes them work more and more so that they develop humility, is a guru. The role of the guru is to act as a bridge. Having experienced the truth, the guru is there as a bridge to help others towards God. The guru is an instrument of God, whose power moves in him or her, to shake those who do not yet understand the spiritual value of life, and to bring them nearer to God---

B.K.S. Iyengar

Uit: 'The Tree of Yoga'

-'I AM GOD'-

Er zijn mensen die ik veroordeel op grond van hun verschijning alleen al. Tijdens de medische les die ik bijwoon zie ik een Amerikaan met een klein krullend staartje op zijn achterhoofd die rondloopt met een air alsof hij alles weet. Ik heb hem hier nog niet gezien, maar er zijn veel buitenlanders die de 'general classes' volgen. Met een commanderende knip van zijn vingers en een abrupte hoofdbeweging wuift hij me weg van mijn plaats als was ik niet meer dan een insect. Ik vind zijn imitatie van de grote meester niet alleen goedkoop maar ook bijzonder lachwekkend. Toch staar ik gebiologeerd naar dit dikke roze varkensachtige lijf dat de wijsheid ongetwijfeld ergens zal herbergen, anders nam hij niet zo'n vooraanstaande positie in. Samen met iemand anders loopt hij trots naast Iyengar voort, die in zijn paarse sportbroekje iets olijks heeft dat echter door zijn handelingen onmiddellijk teniet gedaan wordt. De onverwachtse manier waarop hij zich omdraait, zijn snelle onverhoedse bewegingen en de geroutineerde vastberadenheid waarmee hij corrigeert dulden duidelijk geen enkel tegenspraak. Een blik in zijn ogen en men weet dat men zich te schikken heeft of anders weg moet gaan.

De patiënten, allemaal Indiaas, liggen her en der verspreid in de ruimte. Zij gillen soms hartverscheurend tijdens een behandeling of liggen zachtjes kreunend hun lot te ondergaan. Toch merk ik dat Iyengar zich bij deze mensen wat vertrouwder voelt. Met een bleek en beverig mannetje dat zo ongeveer van zijn eigen leeftijd zal zijn voert hij een rustig gesprek in zijn eigen taal dat bepaald kameraadschappelijk aandoet. Een jonge vrouw die zojuist een hardhandige behandeling aan haar boven rug heeft moeten doorstaan lacht hem tevreden toe.

Een roodharig meisje verschijnt bovenaan de trap en glimlacht hemels naar een van de assistenten die ik zelf ook nogal hemels vind. Straks zal hij haar, naar ik weet, op zijn scooter naar huis brengen. Geeta is, net als haar vader streng en meedogenloos, bezig met wat andere heftig protesterende patiënten. Haar gezicht lijkt open te bloeien als een bloem wanneer ze even lacht en doet in mij een vreemd heimwee-gevoel ontstaan. Verderop zie ik hoe mijn lerares even koel en beredeneerd als altijd, hoewel ze wel wat bleek ziet, de haar voorgelegde gevallen bestudeert.

Melancholiek sla ik van de kant af alles gade. Ik ben wat poëtisch de laatste dagen. Woorden en zinnen verdringen zich in mijn hoofd en willen tot een formulering komen die ik misschien wel nooit duidelijk zal krijgen. De chaos in mijn hoofd doet niet onder voor de chaos die ik hier in India ervaar. Misschien zijn ze beide slechts maar schijn.

Dan zit ik 's avonds heel even alleen in Poonah's Coffeehouse, verbaasde ogen te ontwijken terwijl ik peinzend aan een sigaretje zuig. Mijn hoofd voelt zwaar, ik ben zo moe van alles. Hoe moet ik verder?

De zware hete lucht valt als een deken over me als ik weer buiten tussen de honderden onbekenden in ritmische sloomheid door de straten zwerf. Daar aan het einde van de tunnel duikt opeens mijn bannenkoopman op. Dag, lieve vriend, vraag ik in stilte, weet jij misschien de weg in mij? Als onze ogen elkaar ontmoeten knikt hij me geruststellend toe, dat fantaseer ik er voor het gemak maar even bij. Ik loop nog door, heb geen zin om te gaan slapen. Het straatbeeld in de avond is een regenboog van kleuren en een mengeling van elke denkbare geur. De treurige ogen van een bedelvrouw, neergehurkt op een muurtje, leiden mijn aandacht even af van de schorre kinderstemmen die me overal volgen. Oude mannen in verschoten kleren met grote plunjezakken op hun schouder schieten rakelings langs vrouwen heen die in hun sensuele elegantie onverstoord doorgaan. Ondanks het vuil en de drukte gaat alles hier een eigen weg en komt waar het moet zijn. De mensen blijven rustig in hun eigen tempo lachen, eten, praten alsof de buitenwereld maar een plaatje is waarin zij per ongeluk terecht gekomen zijn. Intimiteit ligt op de straten en er schijnt geen enkele privacy te zijn. Ik vraag me echter wel af waar de kinderen vandaan komen, want ik heb zelden een samenleving gezien die a-seksueler is dan deze. In tegenstelling tot het westen, waar de seksualiteit op elke straathoek is te vinden en de individualiteit hoogtij viert, lijkt het hier toch aardser, menselijker, meer oer. Ik weet niet waar dat aan ligt. Iyengar noemt ons 'proud' en 'stupid'. Misschien heeft hij wel gelijk. Wij menen in onze arrogantie de loop van de dingen te kunnen bepalen, terwijl men hier in rustige aanvaarding meedeint in het ritme van de dingen die nog komen moeten.

Nog drie lessen te gaan. Het einde komt alweer in zicht. Het zal me wel weer tegenvallen in mijn eigen land waar vadsige volgevreten gezichten de straten bevolken, de mensen met nauw verholen ontevredenheid hun lot bezien en jongeren verveeld aan jointjes trekkend in koffiehuisen hangen.

Ik heb van mijn lerares te horen gekregen dat ik terug mag komen om de 'genral classes' te volgen. Ook mogen ze Iyengar schrijven over mijn probleem. Hij schijnt nog meer gezegd te hebben maar ze had geen tijd om haar

verhaal nog af te maken. Mooi is dat.
Er zit me iets dwars in deze mededeling. Erg dwars.

Een vernietigende woede heeft zich van mij meester gemaakt. Tijdens mijn slaap heeft zij zich in mij genesteld, jaagt door mijn bloedbaan heen en teistert me nog terwijl ik verbeten in een schouderstand tegen het raam op tracht te klimmen. Ik heb zin om de assistent, die ik anders altijd zo aardig vind, een enorme trap te verkopen. Iyengar van achteren aan te vallen of mijn lerares op de grond te gooien. Natuurlijk doe ik niets van dat alles. In plaats daarvan geef ik me maar weer eens over aan het constante gekwek en gekwebbel in mijn hoofd dat geen enkel ruimte laat voor iets anders. Het is toch eigenlijk ook te gek ook. Spaar ik drie jaren lang om een reis te bekostigen, denkend dat dit de enige plek is waar ik hulp kan vinden, om dan tot de ontdekking te komen dat de grote Iyengar gevallen als de mijne eigenlijk alleen maar lastig vindt. Ik mag terugkomen. Maar dat was de bedoeling helemaal niet. Ten overvloede wordt ik nu ook nog verondersteld dankbaar te zijn omdat 'Ze', dat zijn mijn leraren, 'Hem' kunnen schrijven over 'Mijn' probleem. Ik lijk wel een onmondig kind. Zo kom ik nooit van mijn problemen af; en ook niet van mijn leraren.

Zo moppert, zaagt en zeurt het in mijn hoofd terwijl ik knorrig de weg afleg naar mijn hotel. Uitgeput val ik op het bed en zink onmiddellijk in een diepe slaap. Als ik mijn ogen open doe schiet er plotseling een helder inzicht door me heen. Iyengar is gewoon maar een mannetje, een heel klein mensje net als alle ander mensen. Met een overdonderende duidelijkheid besef ik opeens dat ik mijn eigen weg moet gaan. Ik kies voor yoga, maar wat heeft het voor zin om strak en gespannen en depressief van woede en pijn mijn leven te slijten in de hoop dat iemand misschien ooit eens op zal merken hoeveel ik er wel niet voor over heb. Ik wil mijn eigen mensen kiezen, mijn eigen plezier in dingen vinden in plaats van met te onderwerpen aan de starre dogmatiek van anderen die menen mij te kunnen kneden naar hun beeld. In die paar seconden van helderheid begrijp ik meer van mezelf dan honderden uren moeizaam achteroverbuigen kunnen bewerkstelligen.

Tegelijk met dit inzicht steekt iets ander de kop op. Kijkend naar mijn smalle schaduw die zich voortspoedt over de ruwe weg word ik overspoeld door lang onderdrukte gevoelens van heimwee. Juist als ik me eraan wil overgeven en verzink in dramatische overpeinzingen over oceanen en werelden die mij scheiden van mijn dierbare vrienden, word ik wreed gestoord doordat iemand indringend op mijn arm tikt. Het is een hongerig kind met verwarde haren en dofgeslagen blik. Ik schrik hevig en stoot haar van me af. Even later schaam ik me diep. In wat voor wereld ben ik toch terecht gekomen? Wat doe ik hier? Beelden trekken aan mij voorbij. De geruststellende hand van Geeta rustend op mijn hoofd terwijl ik ingespannen ontspannen zit te doen. Elk goedbedoeld gebaar doet me tegenwoordig verstarren in een bijna automatische afweer. De yoga-wereld is geworden tot een vijandig land vol strakgespannen lippen en samengeknepen ogen, een wereld van vermeende wijsheid waarin men onvermoebaar in de eigen vallen trapt en tevergeefs op muren bonst. Niets is er voor mij meer over van de alom zo lyrisch bezongen vrijheid.

"I am God!" roept Iyengar met donderende stem en ik zie hem door de zaal heen dartelen als een olijk wollig baby-aapje met een enorme behoefte aan erkenning. Zonder twijfel is hij een god als hij een yoga-houding doet, hij is een kunstenaar, een magiër vol toverspreuken, maar wat ik zie is ook een klein boos kereltje wiens frustraties niet onder doen voor die van enig ander mens. Het is wat zwaar gesteld misschien, maar ik ben ook wel in een erg vreemde stemming op dit moment. Ik wil terug naar huis, naar de mensen die mij kennen en me nemen als ik ben, naar de vrienden die luisteren, begrijpen maar vooral ook kunnen lachen om het leven en zichzelf. Ik wil hier weg. Als ik in de spiegel kijk zie ik een nietszeggende vreemdeling die desondanks een boodschap heeft: "Schiet eens op. Waarvoor ben je hier eigenlijk gekomen? Wil je nog verder van jezelf afraken dan je al bent?".

Zuchtend ben ik weer omhoog gekomen in een kopstand op de op een na laatste ochtend. Mensen om me heen kletteren binnensmonds vloekend op de grond, getroffen door een goedgemikte trap van Iyengar, en ik balanceer tussen apathie en een zenuwinstorting. Tegenover me tracht een vrouw bibberig haar evenwicht te bewaren tegen een muur. Haar bril heeft de strijd al opgegeven en hangt aan een poot scheefgezakt op haar voorhoofd te bengelen. Het is zo'n koddig gezicht dat ik bijna omval in mijn poging een opborrelend gegiechel te onderdrukken.

Wanneer we na de uitputtingsslag die deze les weer was wederom veilig op beide benen staan, roept Iyengar met

een zeker leedvermaak: “There!! You follow now? Now you feel better, don’t you!?” . Ik gluur naar de anderen. Op enkelen na, die zelfs nu nog ijverig trachten te knikken, zijn de gezichten leeg en uitdrukingsloos. Hij heeft ongelijk. Niemand is in staat om wat dan ook te voelen. Maar hij heeft tevens gelijk. Het doet er helemaal niet meer toe wat we voelen. Ik veronderstel dat ik nu helemaal ‘leeg’ zou moeten zijn, maar mijn ‘empty mind’ kletst me de oren van mijn kop.

De laatste dag is aangebroken. Iyengar lijkt nu pas echt de smaak te pakken hebben gekregen en haalt genadeloos de teugels nog wat strakker aan. Men buigt, strekt, knikt en werkt als bezetenen om zich vooral het laatste restje wijsheid dat geboden wordt niet te laten ontgaan. Wie weet hoe lang we het hiermee moeten doen. In rijen opgesteld staat men naderhand te wachten op een kans om op traditionele wijze afscheid te nemen en de voeten van de guru aan te raken. De een na de ander zakt onhandig ineem, beroert eerbiedig de tenen en de heilige grond waarop zijn sterke voeten rusten. Mijn vriendin en ik kijken elkaar aan en denken allebei hetzelfde: mij niet gezien. Gelukkig blijkt Iyengar er halverwege ook genoeg van te krijgen en wendt zich met nauwelijks merkbaar ongeduld af, zodat de overgeblevenen wat droevig afdruipten. Mijn lerares lijkt maar niet van hem te kunnen scheiden. Al die tijd staat zij daar maar naast hem te glimlachen, als voelt zij zich persoonlijk verantwoordelijk voor het hem verschuldigde eerbetoon. En misschien is dat ook niet helemaal onterecht maar mij irriteert het behoorlijk, want ik sta te wachten tot zij zich eindelijk van hem heeft losgemaakt. Teveel misverstanden en communicatiestoornissen staan tussen ons om haar nu de kans te geven zelf mijn laatste ogenblikken hier te keuren. Het duurt lang. Te lang, want als ze zich tenslotte tussen de mensen begeeft, heeft Iyengar zich al omgedraaid en verwijderd zich akelig snel in de richting van het trapgat. Snel schat ik de afstand in die ik moet overbruggen en spurt in de reeds vertrouwde looppas de zaal door om hem nog op tijd te kunnen onderscheppen. Ik moet hem even spreken. Is het niet om hem te bedanken dan is het wel om uit zijn mond een advies te horen omtrent mijn eigen oefenen. Een laatste sprong en ik bereik net iets te laat de trap waar ik een paar tellen lang weifelend tegen zijn verdwijnende rug aan sta te staren. Paniekerig strekt mijn arm zich al uit om hem op de schouder te tikken maar ik realiseer me net op tijd dat een dergelijk gebaar geheel misplaatst is en door zo’n hoogstaand figuur beslist niet op prijs zal worden gesteld. Een fractie van een seconde treuzel ik nog, dan neem ik een kloek besluit, verhev mijn stem en roep: “Guruji!” op enigszins onvaste toon. Het werkt. Terwijl hij zich vragend naar me omdraait en ik erin slaag een piepend: “Thank you” uit te brengen, bemerk ik tot mijn ontzetting dat ik in elkaar begin te zakken. Er gebeurt iets ongelooflijks, ik buig voor hem. Met een voor mijn doen bijzonder elegante knikbeweging zink ik omlaag, raak vlinderlicht zijn voeten aan en rijs weer even sierlijk overeind. Ofschoon ik in het geheel niet begrijp waar die behoefte nu opeens vandaan is gekomen heb ik gewoon niet anders kunnen doen dan me overgeven aan een kracht die van buitenaf leek te komen. Het is waarschijnlijk zijn manier om respect af te dwingen. Als ik weer tot mezelf ben gekomen stel ik de vraag die op mijn lippen brandt: “Do you have a personal advice for my own practice?”. Koel taxeert hij me even. “What do you want? Do you want a tap on the shoulder or something like that? You just have to grow more mature in those matters”. Hij is alweer op weg naar beneden als ik nog wat stamel. Ik slik, ik slik, ik wil hem grommend op zijn nek springen. Niemand zal mij ooit begrijpen. Er zit een kronkel in mijn hoofd, en mijn leraren zijn daar niet geheel onschuldig aan, die mij doet denken dat ik niemand ben, een niets, een nul. Ook hij, hij ook al, voor hem ben ik ook al niets, een onvolwassen zeurpiet, zo komen zij woorden op mij over.

Snikkend zit ik in een riksja naast mijn vriend de Canadees te sputteren: “All I want is some respect, some love for me as a human being!”. Zwijgend reikt hij me zijn zakdoek aan, wat weet hij ook van mijn kronkel? Met rode ogen zeil ik het Blue Diamond Hotel binnen en neem plaats naast de twee Canadese yoga-leraresen. Een van hen luistert en zegt heel kalm: “Why are you so angry about that? He says that to all of us”. Dan is het er. Ik weet niet waar het vandaan komt maar ik besef, voel, weet en begrijp wat hij bedoelt. Plotseling, als een donderslag bij heldere hemel, komt er een enorme rust over me. More mature. Ja natuurlijk.

Ik heb me nog nooit zo goed gevoeld als op deze laatste dag.

---Yes, I had come to India to try and find someone who would teach me, point me in the right direction. Perhaps he was teaching me what my imitators were, showing me my impatience, my ego, my lack of perseverance. So far, it seemed, I had not been able to carry out successfully even one of the things he has asked me to do. I was a complete failure, I told myself again. Perhaps this surrender trip wasn't for me. Maybe I needed another path; maybe Bhagwan needs people who are more able to do what he says, more pliant clay---

Hugh Milne

Uit: 'Bhagwan, The God That Failed'

-India dichterbij-

Het is een van die merkwaardige bijverschijnselen van het leven, dat de gemoedstoestand van een mens de werkelijkheid van het ene op het andere moment een geheel ander aanzien kan geven. Was ik vanmorgen nog een zorgelijk schepsel aan wie ternauwernood een flauwe glimlach te ontlokken was, vanmiddag bestaat er geen blijer iemand dan ik.

Het is afgelopen. Ik ben vrij van elke beoordeling, veroordeling, ontslagen van de plicht een ernstig mens te zijn. Er zullen geen ochtenden meer zijn die ik met angst en beven tegemoet zie, geen gedwongen groepsgebeurtenissen die ik met argusogen gadesla.

In de twee en een halve dag die mij in Pune nog resten ontkom ik echter niet aan gesprekken met de een of ander, en die gesprekken betreffen alle onverminderd de grote I., zoals ik hem in gedachten noem. De heftigheid waarmee sommigen de guru in hun hart gesloten hebben bevreemdt me daarbij wel een beetje. "Geweldig!", zeggen zij, "Hij is geweldig", en hebben daarbij een blik in hun ogen die ondoorzichtig blijk geeft van toewijding en overgave. Ze hebben hun levensdoel gevonden. Zelf ben ik echt nog niet zo ver. In het winkeltje waar ik later die dag wat souvenirs koop, werkt een onderdanig mannetje dat onder het slaken van jankerige kreten voortdurend op een foto van hemzelf en Iyengar wijst. Dit natuurlijk alleen als er westerlingen binnentreden. Twee pezige Amerikanen scharrelen wat rond en dwepen eenstemmig met hem mee: "Yes, yes, mr Iyengar is Fantastic. We all love mr Iyengar!!". Ik word er een beetje misselijk van.

Gelukkig is niet iedereen zo fanatiek en kan ik, in het gezelschap van mensen die de afgelopen weken met gemengde gevoelens bezien, me zonder schaamte overgeven aan de opluchting die ik toch werkelijk voel. Weer ga ik in gedachten terug naar die tijd in het Bhagwan-centrum in Amsterdam. Op onverklaarbare wijze voelden sommigen zich ineens 'geroepen'. En juist de meest nuchtere onder hem werden gegrepen door een mysterieus verlangen dat hen, op geheel onverwachte wijze, deed veranderen in schimmig stralende figuren die blij met een mala rondsprongen. Ik meen dan altijd dat ik iets gemist heb. Ik stelde me zo voor dat Bhagwan stilletjes in zijn etherische lichaam was komen aanzweven om hen in het oor te fluisteren dat ze uitverkoren waren. Mij sloeg hij dan kennelijk iedere keer over want hoe ik ook luisterde, ik hoorde niets behalve dan misschien het bandje dat ze wel eens draaiden. Niet dat ik jaloers was op die mensen, nee, eerder was ik er bang voor. Bang voor de overredingskracht van anderen die meenden in mij een makkelijke prooi te zien. Ze hadden daarin geen ongelijk want ik ben daar heel gevoelig voor. Indertijd heb ik me tegen deze invloeden beschermd door koortsachtig allerlei kritische beschouwingen te lezen.

Ik ben ouder nu, en hopelijk wijzer, toch blijf ik echter bang om meegesleept te worden in iets dat ik helemaal niet wil. De laatste jaren hebben tenslotte niet bepaald een beeld van mezelf opgeleverd dat ik graag zou zien: een onafhankelijk functionerend persoon. Om inzicht te verkrijgen in mijn eigen neigingen zoek ik materiaal, kritiek, iets dat me sterker zal maken. Het boek: 'Bhagwan, The God That Failed' is bijzonder bruikbaar voor mijn doel. Gedurende de dagen die mij nog in India resten zal dit boek mij gezelschap houden tijdens de lege uren en de gestolen momenten op mijn kamer. Ik verslind de hoofdstukken over Pune en Bombay omdat ik het nu met eigen ogen zie. Dit ooggetuigenverslag van iemand die een meester vanaf het prille begin tot het bittere eind gevolgd heeft, maakt me veel duidelijk over mijn eigen behoefte aan veiligheid in de vorm van een meester en een systeem. In mijn geval is die meester dan nog niet zo van belang maar zijn het de leraren, zijn leerlingen, die ik op een voetstuk heb geplaatst, met alle pijnlijke gevolgen van dien. De capaciteiten van een Bhagwan of een Iyengar even buiten beschouwing gelaten, begint het steeds meer tot me door te dringen dat ik in mezelf moet zoeken naar de kracht die ik zo gretig aan anderen heb toegeschreven.

Op Zaterdagavond gaat de telefoon in mijn kamer. Het is Robby, de jonge balie-medewerker van het hotel, tegen wie ik eerder op de dag enthousiast heb gezegd dat de yoga-cursus afgelopen is. Hij heeft gemeend zijn kans te kunnen grijpen en nodigt mij uit om de volgende dag zijn ouders een bezoek te brengen. "It would be an interesting experience", zegt hij. Ik moet er even over nadenken. Hij is een aardige jongen en we hebben vaak gelachen met elkaar om de onderlinge misverstanden die er in India nu eenmaal bijhoren. Ofschoon ik het echter niet zo heb op mannen in het buitenland kan ik me aan de andere kant niet voorstellen dat deze jongen iets van mij zou willen, ik ben minstens zestien jaar ouder. In een opwelling besluit ik ja te zeggen. Zo lang zal ik hier niet meer zijn en in de resterende tijd wil ik zo veel mogelijk te weten komen over de mensen en hun levenswijze. Dit is een goede gelegenheid. We spreken de volgende dag af bij de German Bakery.

Hij verschijnt keurig op tijd. Achter hem zie ik een tweetal grijzende jongelingen op scooters nieuwsgierig in mijn richting loeren. 'O jee', denk ik wat ouwelijk, 'Moet ik achterop dat scootertje? En gaan die vervelende jongens ook mee?', "Oh-oh, Marloes", klinkt het naast me. De breedgeschouderde Amerikaan met wie ik al een tijdje in gesprek ben kijkt me pesterig vanachter zijn brillenglazen aan. "He definitely wants you. I can see it by the look in his eyes!". Dat vink ik minder. "Are you sure?", reageer ik verschrikt, "I really don't want that", en om de tijd nog wat te rekken, vraag ik Robby of hij zin heeft om nog even wat te drinken. "No thanks" antwoordt de jongen, verstolen blikken werpend op de Amerikaan, "You go ahead. I'll come back in half an hour". Goed zo, denk ik tevreden en het duurt niet lang of ik ben weer in een gesprek gewikkeld, dit keer over sex en Indiase vrouwen.

Het wordt drie uur, Robby verschijnt niet. "He's probably scared because of me", zegt de Amerikaan, "He thinks I'm your boyfriend". Ik kijk ook eens verstolen naar hem. Zo'n kleine Indiase jongen zou het niet wagen het aan de stok te krijgen met zo'n grote gespierde westerling. Ik besluit nog een uurtje te wachten omdat ik weet dat men het hier zo nauw niet neemt met de tijd. Maar om vier uur geef ik het op. Robby heeft het zekere voor het onzekere genomen en zal niet meer terugkomen. Ik rij terug naar het hotel.

Een jongen en een meisje die ik ook wel ken, zitten achter de balie. "Is it normal in India" laat ik me ontvallen, "that you make an appointment with someone and he does not show up?". Giecheligen en verlegen halen ze hun schouders op en zwijgen verder wat, dus loop ik maar weer weg. Als ik in mijn kamer ben gaat de telefoon. "Hello, madam, could you come downstairs, please?". Misschien is het Robby wel, denk ik, en daar ga ik weer de trappen af. De twee mensen geven me bedeesd te kennen dat ze graag met me willen praten, ik heb hun belangstelling gewekt. Na een tijdje word ik uitgenodigd om met het meisje mee naar huis te gaan. Dit keer laat ik de gelegenheid niet voorbij gaan en knik ja.

Zo sta ik dus om kwart over zes ineens op een busstation waar honderden Indiërs, terugkomend van hun werk, zich verzamelen en tientallen overvolle bussen af en aan rijden. Op de een of andere manier geeft me dit een vertrouwd gevoel. Het is niet zo heel anders in Amsterdam. Ik kan me voorstellen hoe het is om hier te werken en elke dag de bus te nemen. De groetende en wuivende gebaren, de uitroepen over en weer, het alles ademt een sfeer van collegialiteit en de veiligheid van dagelijks terugkerende gewoonte. Kantoormeisjes in onberispelijke kleding lachen met elkaar en ook mijn nieuwe vriendin laat zich niet onbetuigd. Ik word voorgesteld aan haar vriendinnen die goedig naar me knikken maar ondertussen ook hun verhalen kwijt willen. Sommigen van hen staan me ongelovig op te nemen. Dan moet ik eensklaps rennen en word door zorgzame handen een overvolle bus in geduwd waar ik achter in een plaatsje vind. Ik schrik een beetje als ze zegt in een dorp ver buiten Pune te wonen en vraag me af hoe ik mijn weg terug moet vinden. Tenslotte vertrek ik morgenochtend uit Pune en moet ook mijn spullen nog inpakken. Maar alles is in orde, zij zal ervoor zorgen. Een uur lang hobbelen we over donkere wegen. Gadeslagen door mensen die over stoelleuning hangen, praat ik met Pushpa, zoals ze heet, zo goed en zo kwaad als het gaat over haar leven. Ze wordt uitgehuwelijkt aan een jongen die ze al heel lang kent en ze vindt dat de normaalste zaak van de wereld. "He's a good boy!" zegt ze telkens nadrukkelijk, en zal dat nog vele malen herhalen. Ze begrijpt er niets van dat ik op mijn zes- en- dertigste alleen woon. Dat is onvoorstelbaar voor een vrouw. Wat voor ideeën zal dit meisje hebben over het westen, vraag ik me af. Ik zie aan de blik in haar ogen dat zij zich hetzelfde afvraagt, we zijn raadsels voor elkaar dus draaien we wat in cirkeltjes om elkaar heen en aanvaarden het maar zoals het is.

Wanneer we het dorp naderen zeg Pushpa benauwd: "Oh, I hope you like my home. It is very small. We are very poor". Ik probeer haar maar niet meer uit te leggen dat ik in Nederland ook niet bepaald rijk ben. We komen aan in een dorpje dat bestaat uit lage kleine huisjes en winkeltjes waar zanderig paden tussendoor lopen. Een paar jongens houden Pushpa staande en ze raakt ermee aan de praat. Mij keuren ze geen blik waardig en dat bevreemdt me een beetje. Zou het soms onbetamelijk zijn hier om iemand te groeten die niet door iemand anders aan hen is voorgesteld? We slaan een smal paadje in met aan weerszijden openstaande huisjes en minuscule binnenplaatjes. Etensluchten komen me tegemoet, overal is geschreeuw, gekletter en gepraat te horen, zo te zien wonen de mensen zowat bij elkaar in. Achter het gordijn dat Pushpa openslaat bevindt zich een vierkant hokje van ongeveer drie bij drie meter dat blauw geschilderd is. Vier kinderen spelen op een bed onder het klein raam. Ze staren naar me met een uitdrukingsloos gezicht en laten geen enkele nieuwsgierigheid blijken. Zo zijn de kinderen in India, vreemd terughoudend, tenzij ze geld kunnen krijgen. Een pukkelige jongen van een jaar of zestien springt gediensstig overeind van het ander bed als ik binnenkom. Het is de broer van Pushpa en hij spreekt een beetje Engels omdat hij op een dag graag naar het westen wil. Verderop in de keuken zie ik een dwergachtig

vrouwje, dat kennelijk de moeder is, behoedzaam overeind krabbelen. Ik groet met de traditionele namaste-groet. Sinds ik ergens heb gelezen dat dit betekent: 'Ik buig voor de god in jou', doe ik dat graag.

Er wordt me thee aangeboden en terwijl we aan de tafel zitten moet ik foto's bekijken van neven en nichten. De familieleden poseren met de statige ernst die een Indiër betaamt, maar maken op de foto daardoor juist een wat onhandige indruk. Als ik Pushpa vraag waar haar vader is, zegt ze dat hij een bad aan het nemen is. Mijn romantische geest stelt zich een berg voor buiten het dorp waar de mannen samenkomen om de dag te beëindigen met een rituele wassing in de waterval. In het keukentje klinkt echter een verdacht gespetter en even later stapt ook inderdaad een gedrongen mannetje met keurig gekamde haren de kamer in. Hij begroet me heel gewoon alsof hij me gisteren nog heeft gezien en vraagt meteen of ik blijf slapen. Beleefd sla ik zijn aanbod af. Als ik even later aan Pushpa vraag waar ik dan had moeten liggen kijkt ze me uiterst verbaasd aan. Gewoon, tussen ons in, geeft ze aan, alsof dat de normaalste zaak van de wereld is. Ik zie me daar al liggen, ik zou geen oog dicht doen. Nadat ze de thee op tafel heeft gezet is het moedertje weer bescheiden in de keuken op de grond gaan zitten. Het is kennelijk haar plaats, heel nederig ergens achteraf, maar ik vind het een zielig gezicht. Zou haar mooie jonge dochter ook zo worden als ze met haar 'good boy' is getrouwd of zou dat tegenwoordig anders zijn? In die paar uren kome er heel wat vragen in me op maar krijg ik weinig antwoorden.

Wanneer het tijd wordt om te gaan word ik met de grootst mogelijk zorg naar de bushalte begeleid door Pushpa, haar broer en een neef die opeens zomaar uit het niets is opgedoken. Bij het afscheid hebben het meisje en ik beide een wat wanhopige blik in onze ogen die meer zegt dan woorden kunnen doen. We hebben maar weinig van elkaar begrepen, het was te kort. De neef, een druk pratende nieuwsgierige jongen, rijdt helemaal mee en brengt me naar mijn hotel. Het was weer eens wat anders dan Yoga en Iyengar. En toch, dit is zijn land, het zijn zijn mensen, Iyengar is ook India. En India roept minstens zoveel vragen op als hij.

Met een muskietennet om het bed heen gespannen, het suizen van vuurpijlen in de buurt en een jankende hond voor mijn deur lig ik in een 'kamer' van het primitief aandoende Blue Park Hotel in het bergdorpje Mahableshtar. Een gat in de grond en een waterkraan ernaast noodzaken mij om in Indiase hurkzit mijn toilet te maken, hetgeen me tegenwoordig niet eenvoudig aagaat, mijn door yoga geteisterde liezen raken in de knoop en ik moet me iedere keer vanuit een dubbelgeklapte houding weer rechtekken uit de verkramping die is opgetreden. Om de tien minuten vallen de lichten uit, tot het op een gegeven moment maar helemaal ophoudt. Alles went, Een lantaarntje en kaarsen staan mij bij tijdens de hurkzit in het schemerdonker.

Dat het Diwali is, de aankondiging van het Hindoestaanse nieuwe jaar, zal ons niet licht ontgaan. In een Chinees restaurant waar wij later die dag een veilig heenkomen hebben gezocht, valt het licht weer eens uit. Terwijl de bedrijvige bediening ijverig met kaarsstompjes heen en weer rent, barst een ongelooflijk geknal en geknetter los tussen de marktkraampje en winkeltjes. Buiten aangekomen spring ik met een das om mijn hoofd en de handen op mijn oren gedrukt van de ene naar de ander kant. Schreeuwende mannen en jongens steken gretig lonten aan en doen zeeën van licht ontstaan in de smalle straat. Wij verschansen ons angstig in winkels terwijl we bekijken hoe hollende mensen hun kinderen in veiligheid brengen en verdwaalde ezels verstoord balkend langs galopperen. Zevenklappers en keiharde knallers veroorzaken luchtverplaatsingen waar mijn haar voor de verandering eens recht overeind van gaat staan. Met moeite slagen wij erin ons door de nevelige kruitdampen heen een weg te banen naar het hotel.

Er gebeurt weer veel. In India ontkom je daar niet aan. Tijdens lange wandelingen geniet ik van prachtige vergezichten, voel me nietig op enorme vlakten die doen denken aan de steppen en woestijnen en meen ieder moment oog in oog met een brullende tijger te staan, omdat ze hier volgens de reisgids 'occasionally' worden gesignaleerd.

Op een middag ga ik paardrijden. De paarden zijn hier rank en elegant en de rijstijl van de jonge jongens doet in sierlijkheid niet voor ze onder. Ofschoon ik graag met een van die vrolijk lachende jongens op pad had gewild, moet ik genoeg nemen met een droefgeestig tanig type dat eruit ziet alsof hij ieder moment in elkaar kan zakken. Ergens halverwege geeft hij mij een hand en zegt: "I'm your brother, you are my sister, OK?". Dit zal me wel weer geld gaan kosten, denk ik, maar ik vind het toch wel aardig en bezegel de overeenkomst door ferm zijn hand te drukken. Zo verken ik de jungle met mijn 'brother' aan mijn zijde en staren we, broederlijk in de bekende hurkzit gezeten, over bergranden naar beneden de diepe dalen in, waar glooiende landschappen als geheimzinnige schatten verborgen liggen. Een stoffige herdersvrouw met stok maant een troep buffels tot grotere snelheid terwijl haar rondborstige zuster en een kleine jongen druk doende zijn een onwillige os terug te drijven.

Het is een tafereel als op een schilderij. Gezamenlijk verdwijnen zij in het groen en laten mij alleen met de ongerepte schoonheid van het land.

Frambozen etend die mij door vriendelijk giechelende vrouwen zijn aangeboden, struikel ik achter brother en zijn paard aan over modderige onbegaanbare paden langs uitgestrekte rijstvelden die zinderen in de zon. Soms, als ik het paard weer heb bestegen, galopperen we, maar niet al te lang, want brother hangt amechtig hijgend aan het zadel en doet zijn uiterste best om ons bij te benen. Ik heb medelijden met de man, hij legt op zo'n dag vele honderden kilometers af om in zijn levensonderhoud te kunnen voorzien. Toch lijkt alles me beter dan leven in de goot van een smerige stad.

Mahableshtar is een verademing na het drukke stadsleven. De tijd gaat echter snel voorbij en voor ik het weet zijn we alweer op de terugreis richting Bombay. De bus gaat via Pune. Vanuit de verte vang ik heel even een glimp op van mijn bananenkoopman achter zijn kraampje. Ik werp hem stiekem een kushandje toe en ban resoluut iedere gedachte aan yoga en Iyengar uit.

Voor alles is een tijd en een plaats.

---En door misverstand en ontgoocheling, scheiding en scheuring, pijnlijk en ruw, had ze dit jaren lang volgehouden, zodat het haarzelve verbaasde en ze zich afvroeg, wat dit toch wel in haar mocht zijn, dat haar méér dan staande hield, altijd weer ophief, altijd weer volop nieuw vertrouwen, volop nieuwe zekerheid gaf, tot ze ten leste toch niet meer kon, walgend tegen elkeen, walgend van zichzelf als had ze zich voor elkeen bloot getoond en aan elkeen prijsgegeven, walgend tegen haar argeloosheid en haar vol vertrouwen in eenieder, zich kervend met schimp-, eindelijk verslagen, moedeloos en moe, wars en beu van zoveel onbelangrijk leven en zoveel en zo blijvend misverstand---

Carry van Bruggen

Uit: 'Heleen'

-DE GRENS BEREIKT-

Apatisch laat ik me in de kussens terugvallen op mijn bed in een koloniale hotelkamer die ik deel met mijn vriendin, van het Bentley's Hotel in Bombay. Zweet parelt op mijn voorhoofd. Ik ben weer ziek. De diarree heeft nogmaals toegeslagen.

Hoewel Bombay me tot nu toe eigenlijk wel meevalt zal ik er niet veel van zien vandaag. Ik moet in de buurt van een toilet blijven en heb alle tijd om me over te geven aan zwaarmoedige overpeinzingen die grenzen aan zelfbeklag. Tussen mijn vriendin en mij botert het niet zo. We voelen ons alle twee wat schuldig en bevechten elkaar met de koppige trots en de behoedzaamheid van twee gekooide dieren. Misschien speelt de verwarrende periode met Iyengar ons ook nog wel parten. Ik huil maar eens wat onder het klamme laken en voel aan mijn buik die borrelt en kookt met een kwaadaardige ondertoon.

De laatste dag schuifel ik voorzichtig de straat op. Vrolijke ratten doen zich wellustig tegoed aan het afval dat langs de straten ligt, broodmagere katten en honden wedijveren om restjes voedsel met hun menselijke soortgenoten. Mijn vriendin heeft gisteren het centrum gezien. De ellende die ze beschreef is onvoorstelbaar. Honderden mensen sterven in steegjes of liggen midden op straat hun laatste adem uit te blazen, te moe en te verzwakt om nog hun hand op te houden.

In schrille tegenstelling daarmee zie ik kleuren, kettingen, kralen en sari's, witte tanden van verkopers, de verwachtingsvolle blik van hunkerende kinderen. Ik ontmoet Pradeep, een jongen van een jaar of achttien. Hij wil van alles weten over sex en droomt van een baan in het magische westen. Op de terugweg ontwijk ik geroutineerd de bedelaars en stap over mijn zieltogende medemens heen als is het een vuilniszak. De menselijke geest went snel. Het is een overlevingsmechanisme.

November 991. Bombay-airport. Verdwaasd en slaperig op de hele vroege ochtend sta ik in een bijna lege hal tegenover twee grijzende kruiers die zojuist hebben geprobeerd ons honderd roepies af te troggelen voor het verslepen van onze bagage. Vaag glimlachen mijn vriendin en ik. Ons maken ze tegenwoordig niets meer wijs. We gaan weg, we vertrekken. Onze reis is beëindigd, onze taak, welke dat ook moge zijn, is volbracht.

Mijn lieve weldoorvoede ouders en mijn broer staan op me te wachten op Schiphol. De angstige uitdrukking in hun ogen maakt plaats voor duidelijke opluchting nu ze mij echt in levende lijve zien verschijnen. Ik koester me in de welvaart en de veiligheid van mijn cultuur.

Meer dan vierentwintig uren ben ik op. Het is hier koud, de kachel heeft tijdens mijn afwezigheid de geest gegeven en ik bibber in de donkere nacht. In een deken gewikkeld tracht ik de indrukken die zich onder mijn huid hebben vastgezet tot redelijke proporties terug te brengen. Een woordkunstenaar moet ik zijn om al die beelden in omschrijvingen te vervatten. Een grote zuil vol lichten als kleurige sterren verrijst in mijn verbeelding. Het rumoer van een vervuilde stad op de maat van muziek die uit luidsprekers galmt. Een roze zonsondergang boven de Arabische zee. Magere jongens op muren zittend lang een boulevard waar oude vrouwen hun armoedige koopwaar aanbieden en verminkte bedelaars de muntjes vangen die hen zijn toegeworpen. Razendsnel over oceanen vliegend met kramp in mijn buk heb ik een laatste blik geworpen. Een laatste geur van krottenwijken en hurkende mensen in vuil en verlatenheid, en toch.....het leven zelf, een oerinstinct, een boven alles verheven fenomeen. Deze reis, een les in relativiteit van alles, een cursus afscheid nemen, een leerschool in de schoonheid van dat wat ik nog niet bevatten kan. Een kleine in het wit geklede man dwarrelt dansend door de beelden heen, versplintert dromen met zijn blik, lacht spottend, duivels, om de moeite die het kost mezelf te zijn.

Ik moet gaan slapen. Om weer wakker te kunnen worden.

Ofschoon er heel wat met me gebeurd is de afgelopen weken is er geen enkel besluit uit voortgekomen. Ik zie voorlopig dan ook geen andere mogelijkheid dan gewoon maar weer de veelbetreden paden te bewandelen, lessen te volgen en af te wachten wat er gebeurt.

India is bijna hinderlijk in mij aanwezig. Het kille regenachtige Amsterdam is mij vertrouwd maar ik mis hier iets dat ik daar gevonden heb. En ik weet niet wat het is dat maakt dat ik terug verlang.

Twijfels en vragen bestormen me terwijl de stem van mijn lerares zich lijkt te vermengen met de echo van

Iyengar's woorden. Ik begrijp mijn leraren nu veel beter. Dat verandert echter niets. Ze zijn zó vriendelijk tegen me dat het lijkt of we een nieuw verbond gesloten hebben. Meerdere malen ontmoet ik hun blikken in een soort van wederzijdse verstandhouding. Ik vermoed echter ook dat er aan deze vriendschappelijkheid voorwaarden verbonden zijn waarnaar ik zoals gewoonlijk alleen maar gissen kan.

Aan de pijn is niets veranderd. Gehoorzaam doe ik de dingen die Iyengar me heeft opgedragen en er wordt me geen strobreed in de weg gelegd. Ik van mijn kant besluit de harmonie niet te verstoren. Ik ben aardig, voorkomend, beleefd en roep voortdurend: "Het gaat goed!", ook al verga ik van de pijn. Ik merk ook dat het erg gewaardeerd wordt als ik ijverig de dingen herhaal die ik me van Iyengar herinner en ik blijf op een afstand door niet teveel lessen te volgen. Het lijkt te werken. Ik ga me sterker, onafhankelijker voelen. Wekenlang koester ik me in dit nieuwe gevoel en begin me te verbeelden dat ik nu werkelijk iets heb geleerd.

Eén keer maak ik de fout te informeren naar wat Iyengar nu eigenlijk precies over mij heeft gezegd. Ik had me de moeite kunnen besparen want men is het helaas vergeten. Dat is het moment dat ik tot de ontdekking kom dat we dus kennelijk gevoeglijk samen van plan zijn om alles te vergeten, inclusief het certificaat dat me tussen neus en lippen door beloofd is ná de reis. Ik durf er niet over te beginnen want diep in mijn hart weet ik het antwoord al. Het is het begin van het einde en dat durf ik nog niet helemaal aan.

Tijdens een paar rusteloze nachten in januari realiseer ik dat ik, zoals zo vaak gebeurt, mezelf weer eens voor de gek gehouden heb. Ik heb de yoga ingewisseld voor iets dat er zo langzamerhand in de verste verte niet op lijkt. Mezelf bewijzen, voortdurend bewijzen dat ik de moeite waard ben, dat is waarmee ik bezig ben, het is mijn enige drijfveer geworden. En zolang ik dat certificaat niet krijg, zal ik doorgaan met het vertonen van dit krampachtige gedrag en de pijn alleen verergeren. Eén vraag, slechts één vraag is er voor nodig om een beslissing te nemen, maar het is juist dié vraag die ik niet kan stellen: Krijg ik dat certificaat nu nog?

Een slapeloze nacht doet mij tot een besluit komen. Een vriend heeft me doen inzien hoe belachelijk ik bezig ben. Vastberaden, hoewel innerlijk bevend, steven ik de volgende dag op mijn lerares af. Het antwoord, dat ze eerder toch vergeten was, komt prompt en verbaast me niets. Nee, ik krijg het niet want Iyengar heeft gezegd dat ik teveel pijn heb om les te kunnen geven.

Na een zacht gemompeld 'bedankt' verlaat ik voor het laatst de ruimte waar ik al die jaren met bloed, zweet en tranen bezig ben geweest. Met wat eigenlijk?

Het is maar goed dat ik me nog herinner wat Iyengar tegen mij gezegd heeft. Ik heb geen schouderklopje nodig. Nu kan ik eindelijk volwassen worden.

Als dit een sprookje was geweest, dan had ik een prachtig einde kunnen verzinnen. 'De pijn die mij al jaren teisterde was als bij toverslag verdwenen. Ik boog mij voor - en achterover en was ineens zo buigzaam als een elastiekje. Mijn reis naar het magische Oosten had een ongelooflijke verandering tot stand gebracht'.

Ofschoon ik wist dat ik de enig juiste beslissing had genomen viel het afscheid van mijn leraren min niet gemakkelijk. Ik oefende en gaf les. Daar was ook alles mee gezegd. Wanneer men mij vroeg waarom, moest ik het antwoord schuldig blijven. De woorden van Iyengar boden mij troost in mijn inmiddels verflauwde pogingen om de pijn kwijt te raken: "How it came to me I don't know, it made me continue".

Ik begon met mijn lichaam te experimenteren. Ontspande in elke houding mijn spieren om te kunnen voelen. Het wilde maar niet lukken. Ik werd me daarentegen steeds bewuster van de krampachtige spanning waarmee ik mezelf overeind stond te houden. In die krampachtigheid had ik een enorme hoeveelheid energie gestoken. En nu, nu ik er plotseling alleen voor stond, drong het tot me door hoe veilig ik mij had gevoeld in een systeem dat mij de wet voorschrijft, en hoe beperkt ik daardoor was gaan denken. Met het verlies van die veiligheid keerde het besef van mijn eigen verantwoordelijkheid terug. Dat was een pijnlijk besef, maar 'more mature' dan ooit.

De nieuwe leraar die ik vond, benaderde ik aanvankelijk terughoudend en op mijn hoede. Zijn rustige manier van lesgeven, uitstekende technische vaardigheden en bovenal zijn vriendelijke houding naar zijn leerlingen toe verbaasden me aanvankelijk behoorlijk maar hielpen me mijn schroom te overwinnen. Ik begon vaker te komen. Het bezoek van een Canadese yoga-leraar tenslotte die met zijn "Enjoy it" en "Think positive!" alle yoga-houdingen tot avonturen maakte en een heel ander licht op de zaak wierp, deed me definitief besluiten om de genomen beslissingen niet meer te betreuren en een andere weg in te slaan. Het is niet mijn bedoeling om nu

weer ander leraren op een voetstuk te plaatsen. Hun vriendschappelijke houding en hun onbevooroordeeldheid hebben me geleerd dat het ook anders kan en hoeveel meer effect dat heeft.

Hoewel ik ook veel van mijn ex-leraren heb geleerd zal het duidelijk zijn dat ik ze het een en ander niet in dank heb afgenomen. Ik had het eerlijker gevonden wanneer zij zich niet hadden verscholen achter een voor mij koele en afstandelijke alwetendheid die niet alleen iedere communicatie onmogelijk maakte, maar ook een angstige afhankelijkheid tot gevolg had. "Express your weakness" is een gevleugelde term van Iyengar die hierop van toepassing zou kunnen zijn. Als yoga een studie van het 'zelf' beoogt te zijn, en dat is het voor mij zeer zeker, dan is het evenzogoed de taak van een leraar dit 'zelf' aan een onderzoek te onderwerpen en te toetsen in de wisselwerking met een leerling. Ik vind het bijzonder jammer dat mensen die anderszins over kwaliteiten en een oprecht geloof in hun werk beschikken, niet de moeite hebben genomen iets verder te kijken dan hun eigen overtuigingen. Integriteit, flexibiliteit en het openstaan voor anderen vind ik van het allergrootste belang. Hun weigering mij een certificaat toe te kennen heeft onverwachts positieve gevolgen gehad en ik veronderstel dat ik ze dankbaar zou moeten zijn. Die edelmoedigheid kan ik echter niet opbrengen.

Voor zover het mijzelf betreft, ik ga gewoon door. Het is verbazingwekkend te ontdekken wat er in een zelf-gekozen ontspanning allemaal mogelijk is. Ik begin te begrijpen wat ermee bedoeld wordt. Ik ben de pijn nog niet kwijt maar ga er over het algemeen anders mee om. Ik werk eraan en tracht haar te nemen zoals ze is. Ze is nu eenmaal al zoveel jaren mijn trouwe metgezel geweest dat ik er kennelijk met moeite van kan scheiden. Bovendien zorgt ze ervoor dat ik alert blijf en voorkomt op die manier dat ik hooghartig word maar andere mensen toe. Ik ben er inmiddels trouwens ook wel achter dat de kern van het leren niet zozeer ligt in het veranderen van dingen maar eerder in het accepteren ervan.

Mijn achteroverbuigingen gaan, wie had dat ooit kunnen denken, veel beter, het is een houding geworden waarin ik de meeste ontdekkingen doe. Ondanks het feit dat ik nu weer geregeld lessen volg is het mijn eigen oefenpraktijk die me het meest van alles stimuleert.

Een passende formulering of verklaring voor mijn keuze voor yoga heb ik nog niet gevonden. Zoals ik het nu bekijk is dat iedere dag weer anders. Mogelijk ben ik voor een deel gedreven door ijdelheid, het kan ook zijn dat lesgeven, het helpen van mensen, het theatrale dat ook een beetje in dat lesgeven zit, mij zodanig boeien dat ik steeds verder wens te gaan. Feit blijft dat yoga na al die jaren haar aantrekkingskracht voor mij nog steeds niet verloren heeft en dat iets in mij er onbewust voor gekozen heeft.

Ik ben die kleine in het wit geklede man heel dankbaar voor zijn raad.

Marloes Gies
Amsterdam, november 1992