

YOGA *Bitch*

EEN SERIEUZE POGING
van een VROUW om
SCEPSIS, CYNISME
en SIGARETTEN te boven
te komen op WEG naar
VERLICHTING




KOSMOS

Suzanne MORRISON

Inhoud



1. *Indrasana* 9
 2. *Heilige geesten* 51
 3. *Het elektrisch lichaam* 105
 4. *Ontwaken, opnieuw ontwaken* 145
 5. *De gevangene* 185
 6. *Niemands kind* 235
 7. *Hoe ik mijn liefde in leven houd* 273
- Nawoord: De Genezeres* 301
- Dankwoord* 315

1. *Indrasana*



'... en voordat Kitty wist waar ze was, besepte ze dat ze niet alleen beïnvloed werd door Anna, maar dat ze verliefd op haar was, zoals jonge meisjes verliefd worden op oudere, getrouwde vrouwen...'

LEO TOLSTOI, *Anna Karenina*

Vandaag raakte ik gek genoeg ontroerd door een yogalerares, wier manier van praten leek op een kruising tussen een sexlijndame en een deelnemer aan een wedstrijd gedichten voordragen. Aan het begin van de les vroeg ze ons om ons voor te stellen dat we op een wolk zaten. Of, zoals zij het bracht: 'Je ooo-pent je hart naar die wolk, je zweeft, je groeit en komt op één lijn met de wolk, je gaat erin op, ja, zo is het, je gaat erin op...'

Even overwoog ik om de lerares mijn yogavinger te geven en weg te lopen. Ik doe al bijna een decennium lang aan yoga en op mijn vierendertigste ben ik echt te oud voor zulke vage bullshit. Wat mij betreft lijkt zweven op een wolk niet zozeer op een fijne spirituele ervaring, maar meer op wat je denkt te doen wanneer je trippend op LSD uit een

vliegtuig valt. Maar toen ik me eenmaal niks meer aantrok van die honingzoete, overdreven yogastem, bleek ik opeens toch echt aan het mediteren te zijn. Oké, ik mediteerde dat ik deze yogajuf een klap op haar smoel gaf, maar toch.

Aan het eind van de les vroeg ze ons met haar mee te doen aan een chant: *gate, gate, paragata, parasamgata...* wat betekende, zei ze, terwijl haar stem de klanken van een yogarobot verspreidde: weg, weg, overgegaan.

Ze was jong, een poppetje van een yogalerares in haar zwart met grijze yogapakje. Misschien was ze 25. Misschien jonger. Ze vertelde dat haar oma net was overleden en dat ze wilde chanten voor haar en voor al onze dierbaren die waren heengegaan. Op dat moment vergaf ik haar alles. Ik wilde haar vest dichtknopen en haar een beker warme chocolademelk geven. Ik chantte: weg, weg, overgegaan – voor haar dierbaren en voor de mijne, en voor de vijftienvijftigjarige die ik ooit was.

Ik werd 25 in de maand na 11 september, toen de verhalen van hen die die dag waren overgegaan nog vers en overal aanwezig waren. Ik had drie banen omdat ik spaarde voor mijn verhuizing van Seattle naar New York, en of ik nou op het advocatenkantoor was, in de kroeg of de rekeningen van mijn grootouders zat te betalen, het nieuws stond altijd aan en het was verschrikkelijk. Zo veel mensen op zoek naar overblijfselen van degenen van wie ze hadden gehouden. Zo veel beelden van de vliegtuigen die de gebouwen raakten, de rook, de as.

Voor dat jaar was ik nog nooit echt bang geweest voor de dood. Toen ik zeventien was, dacht ik dat ik wel wist hoe het zat: als je

maar op een authentieke manier leefde, zou je zonder angst of spijt sterven, was mijn conclusie. Als tiener leek het zo simpel: als ik mijn leven leefde zoals mijn echte ik dat wilde, dan werd de dood iets om nieuwsgierig naar te zijn: een nieuw avontuur dat ik op mijn manier zou beleven.

Religie stond authenticiteit in de weg, vond ik, vooral als je alleen maar lid werd van de katholieke kerk om te voorkomen dat je moeder je de rest van je leven verongelijkt zou aankijken. Dus deelde ik mijn moeder op mijn zeventiende mee dat ik geen geloofsbelijdenis zou doen. Dat Kierkegaard zei dat iedereen zelf tot het geloof moest komen, en dat bij mij dat niet was gebeurd – en dat ze me niet kon dwingen.

Prima voor een tiener die stiekem geloofde dat ze onsterfelijk was, en de ontelbare boetes voor snelheidsovertredingen die ik kreeg impliceerden dat ik dat inderdaad geloofde. Maar toen ik vijftwintig was, vond ik het hele idee van de dood als avontuur ineens volslagen idioot. Gevoelloos, harteloos en vooral dom. De dood was geen avontuur: het was een nabije en altijd aanwezige leegte. Het maakte dat ik pijnlijk moest slikken als ik toekeek hoe mijn opa uit zijn stoel probeerde op te staan. Het was waarom we allemaal naar het nieuws keken met een hand voor onze mond.

Ik was nog maar net afgestudeerd, omdat ik met studeren had gewacht tot mijn eenentwintigste, zodat ik mijn echte ik na de middelbare school eerst achterna kon reizen naar Europa. De zomer erop werd ik geacht naar New York te verhuizen. Voor de aanslag op lower Manhattan was ik zenuwachtig geweest voor de verhuizing naar New York. Maar wat gewoon een moeilijke maar noodzakelijke

stap naar een nieuwe levensfase zou moeten zijn, voelde na de aanslag alsof ik mijn eigen doodvonnis tekende.

Overall waar ik keek zag ik de dood. Mijn verhuizing naar New York betekende de dood van mijn leven in Seattle, van een leven dat ik deelde met familie en vrienden. Omdat de veiligheid van ons land in het geding was, leek het alsof ik hen misschien nooit meer zou zien als ik verhuisde. Ik weet nog dat ik me afvroeg hoe lang ik erover zou doen om van New York naar huis te lopen, mocht het einde der tijden daar zijn. Dat zou wel even duren, stelde ik me zo voor. En dat baarde me zorgen.

Zelfs wanneer ik mijn hoofd niet vulde met postapocalyptische, paranoïde fantasieën, zat de dood me op de hielen. Als ik eenmaal in New York zat zouden mijn vriend Jonah en ik gaan samenwonen, en ik wist wat dat betekende. Dat betekende dat er getrouwd ging worden, en na het trouwen kwamen er baby's. En na baby's komt er nog maar één ding. De dood.

Ik dacht de hele tijd dat ik kanker had. Hersenkanker, maagkanker, botkanker. Zelfs het knippen van mijn nagels deed me denken aan de tijd die voorbijgaat en aan de naderende dood. Elke week weer die kleine, boemerangvormige stukjes opgebruikt leven in de wasbak.

Ik gebruikte mijn afgeknipte teennagels om mijn leven aan af te meten.

'Stop eens met die gedachten!' zei mijn zus.

'Dat kan ik niet.'

'Probeer het gewoon. Je hebt het nog niet eens geprobeerd.'

Mijn zus Jill was altijd al de verstandigste, de nuchterste van de

vier kinderen in ons gezin. Maar ze kon mij niet leren omgaan met de dood, toen niet. Indra kon dat wel.

Indra was een vrouw, een yogalerares, een god. Indra leerde me hoe ik op mijn hoofd moest staan en hoe ik moest stoppen met roken. Vervolgens lichtte ze me uit dit joods-christelijke continent, om me kilometers en kilometers over allerlei oceanen te laten vliegen en me uiteindelijk op een hindoeïstisch eiland midden in een moslim-archipel te droppen, aan het begin van de oorlog tegen het terrorisme. Indra was mijn eerste yogalerares en ik hield van haar. Ik hield van haar met de tegenstrijdige gevoelens die ik verder alleen maar heb gehad voor God, en voor iedere man die ik heb verlaten.

Indra liet me kennismaken met het concept eenheid. Daar gaat het om bij hatha yoga, lichaam en geest verbinden, het mannelijke en het vrouwelijke verbinden en, vooral, het eigen individuele wezen verbinden met het onzichtbare wezen dat sommigen God noemen.

Toen ik zeventien was, was ik trots op mijn besluit om niet katholiek te worden. Ik dacht dat iedereen aan wie ik dat vertelde – al die verstandige mensen op de wereld die niet hetzelfde idiote DNA hadden als ik – me groot gelijk zou geven. Dat was ook zo: de meesten, en dan vooral de kunstenaars onder mijn vrienden, waren het met me eens. Maar één lerares, mijn dramadocent, zei iets wat ik nooit ben vergeten. Op een dag zat ik na de repetities op te scheppen over mijn gebrek aan geloof en ze luisterde ernaar met een lachje op haar gezicht. En toen zei ze: ‘Het is prima als je je van de kerk afkeert als je jong bent. Zodra er mensen om je heen doodgaan, kom je wel terug.’

En er gingen mensen dood. Het leek wel alsof mijn dramadocent iets had voorzien in de glazen bol in het rekwisietenhok, want vanaf dat moment groeiden de stapels spirituele autobiografieën op de vloer naast mijn bed. Ik vertelde niemand wat voor boeken ik las. En als ik dat al had gedaan, had ik niet gezegd dat ik ze las in de hoop God te vinden. Ik zou zeggen dat het eigenlijk fictieboeken waren, verhalen over bevrijding verpakt in de stijl en mores van andere tijden en plaatsen. Nooit zou ik hebben toegegeven dat het bevrijdende uitzetten van mijn longen me werkelijk aan het lezen hield, dat ik telkens voelde als een verteller werd getransformeerd van verlorene in gevondene.

Misschien bracht dat me bij Indra. Ik weet het niet. Alles wat ik weet is dat ik op een herfstavond in 2001 zo van de straat mijn eerste yogales ooit binnenliep. Ik had wel eens aan yoga gedaan tijdens acteerlessen, en een of twee keer in de sportschool waar mijn zus werkte, dus ik kende al wat houdingen. Ik had me nooit speciaal aangetrokken gevoeld tot het hele yogagebeuren, maar toen ik de studio binnenliep voelde het alsof ik de hele dag treurend in de tuin had doorgebracht. Zoals Sint Augustinus, wachtend op een stem uit de hemel die zou zeggen: 'Kom in godsnaam met je reet van die tuinstoel af en los je shit op!'

Die avond stapte ik vanuit de mistige schemering in Seattle de warme, zacht verlichte yogastudio binnen. Fonkelend kaarslicht deed de hardhouten vloer glimmen. Het lage gebrom van chantende monniken vloeide uit verborgen speakers en een adembenemend knappe vrouw met steil, honingkleurig haar zat voorin de ruimte stil

als een standbeeld voor een laag altaar. Indra. Ze droeg een vlas-kleurige katoenen broek met een bijpassende top. Gebruind, blond, lang: ik ben nooit het type geweest dat zulke fysieke eigenschappen adoreert. Ik werd eerder aangetrokken door de manier waarop ze zat, onbeweeglijk en toch niet star, en door haar ogen die warm en bruin waren, met vriendelijke kraaienpootjes die uitliepen richting haar haarlijn.

Even later waren we aan het stretchen en bewegen en zweten. De lichten bleven gedimd en haar stem bleef zacht, zodat het na een tijdje leek alsof haar instructies vanuit mijn eigen hoofd kwamen. Tegen het eind van de les deden we een belachelijk lastige oefening, waarbij we liggend op onze rug onze voeten dertig centimeter van de grond moesten houden, net zolang tot mijn buikspieren leken te scheuren. Zonder dat ik het doorhad vouwde ik mijn handen over mijn zonnevlechtchakra. ‘Goed idee,’ zei Indra, knikkend naar mijn handen terwijl ze naast me knielde om mijn heupen iets te verplaatsen. ‘Als ik geen flauw idee heb wat ik aan het doen ben, helpt bidden bij mij ook altijd.’

Ik lachte omdat ze op zo’n botte manier liet merken dat ik er niets van kon, maar zelfs onder het lachen wilde ik haar erop wijzen dat ik helemaal niet aan het bidden was. Ik was aan het denken: maak me dood. Alsjeblieft, maak er een eind aan. Maar bidden, dat zou ik echt niet doen. Wie ter wereld zou ik moeten aanspreken? Of liever gezegd, wie níet op deze wereld?

Maar na afloop van de les dankte ik de goden voor deze lerares. Voor ik wegging schreef ik een cheque uit voor een maandlang lessen en vertelde haar dat ik snel terug zou komen.

Indra runde de kleine studio op Capitol Hill samen met haar partner, Lou. Lou was minstens tien jaar ouder dan Indra, maar ze hadden dezelfde lengte en hetzelfde gewicht – allebei lang, allebei sterk. Dat was een van de eerste dingen die Indra vertelde toen ik haar naar Lou vroeg, alsof dat het bewijs was dat zij en Lou voor elkaar gemaakt waren. Naar Lou's lessen ging ik niet vaak – na afloop voelde het altijd alsof mijn spieren waren veranderd in rubber banden; hij was me te intens en ik vond zijn blik te indringend. Daarbij kwam dat zijn lessen altijd vol onfrisse drumtypes zaten. Maar de lessen van Indra voelden als thuiskomen.

Ik weet niet of ik kan uitleggen hoe bizar die uitspraak was: Indra's lessen voelden als thuiskomen. Nog niet zo lang voordat ik Indra leerde kennen, zou ik mezelf genadeloos hebben uitgelachen om zo'n opmerking. Voor ik haar kende, betekende bewegen voor mij de heuvel oplopen om een pakje sigaretten te kopen. Mijn boekenplanken opnieuw indelen. Seks hebben. Of misschien een erg energieke acteeroefening. Het grootste deel van de tijd bewoog ik alleen het gebied boven mijn nek.

Ik ben een lezer. Dat betekent dat ik me graag ophoud in kleine, warme ruimtes zoals bedden en badkuipen, of ik nu lees, dutjes doe of naar het dansende stof in een baan zonlicht staar. Toen ik 25 was, raakte ik al paniek als ik alleen maar aan lichamelijke inspanning dacht. Soms werd ik zelfs kwaad als ik mensen zag joggen, net zoals ik kwaad werd op mensen die me probeerden over te halen om te geloven in een god die vindt dat je constant moet lijden, als je later tenminste naar de hemel wilt. Alle joggers geloofden in een leven na de dood, had ik bedacht. Dat moest wel: waarom zouden ze anders

zoveel tijd verspillen in dit leven, dat rationeel bekeken kort en eindig was? In de stad waar ik vandaan kom was de bevolking verdeeld in twee groepen. De ene helft van de inwoners van Seattle jogde en geloofde in een leven na de dood, de andere helft las en geloofde in happy hour.

Op mijn 25^e was ik stevig verankerd in die laatste helft van de bevolking van Seattle. Dus het was een grote schok, niet alleen voor mezelf maar ook voor iedereen die me kende, toen ik ineens vier keer per week in leggings en een tanktop naar Indra's yogastudio ging. Soms zelfs nog vaker, om te zweten en te stretchen en te ervaren hoe het is om je lichaam te gebruiken voor iets anders dan je omdraaien in bed. Wanneer ik bij de studio aankwam voelde ik me geradbraakt. En rechtop wandelde ik weer naar buiten, met vloeiende bewegingen, elegant, alsof Indra zelf de pose was die ik onder de knie moest krijgen. Acteerdocenten vertelden me altijd dat je een personage eigen kunt maken via zijn manier van lopen. Dat je zijn mentale en emotionele leven pas in kaart kunt brengen, als je je personage fysiek vorm kunt geven. Dus als ik ergens in mijn eentje liep, liep ik zoals Indra. Ruggengraat recht, kin iets omlaag. Als ik Indra was bestond ik uit rechte lijnen – lang en gestrekt, mijn zachtere rondingen uitgerekt tot ze haar ballerinalijf vormden. Met weloverwogen passen, vol vertrouwen. Naar de grond kijken was nergens voor nodig; Indra zou elk terrein vol vertrouwen tegemoet treden.

Tijdens de lessen zag ik hoe makkelijk ze haar lichaam in elke houding bracht. Hoe ondraaglijk een pose voor mij ook was, hoe getergd en uit balans ik me soms ook voelde, Indra's gezicht bleef altijd kalm. Ze leek boven de pose uit te stijgen, alsof ze zich er slechts

vaag van bewust was dat een onzichtbare hand haar lichaam in die houding kneedde, haar armen perfect op één lijn trok, haar romp draaide en masseerde, liefdevol elegante boogjes van haar voetholten maakte. Haar tenen een voor een uitspreidde als de veren in de waaier van een revuedanseres.

Door Indra wilde ik dingen kopen. Een steiltang bijvoorbeeld. Zelfs Indra's haar had iets sereens, terwijl mijn golvende, pluizige, eeuwig uit elastiekjes ontsnappende lokken niets van dien aard over mij zeiden.

Door haar wilde ik yogamatjes kopen en boeken met titels als *City Karma* en *Urban Dharma* en *Brooklyn Kama Sutra*. Elke ochtend liep ik na haar les direct naar de biologische supermarkt, alsof de aankoop van biologische kaas en tomaten en biodynamisch badschuim bijdroeg aan mijn yogaoefeningen.

Volgens het tijdschrift *Yoga Journal* was dat ook zo.

Maar het verbazingwekkendst was wel dat ik door Indra wilde stoppen met roken. Op een ochtend na de les, toen ik mijn lange wollen jas aantrok die ik de avond ervoor naar de kroeg had gedragen, vroeg ze me of ik rookte. Af en toe, zei ik – bij een drankje bijvoorbeeld, of als een vriendin relatieproblemen had, of als, nou ja, als ik wakker was.

‘Maar ik ben aan het stoppen,’ zei ik.

Indra lachte, een diepe, dankbare buiklach. ‘Ik weet hoe dat gaat,’ zei ze. Ze boog naar me toe en ging zachter praten, alsof ze me iets ging vertellen wat ze nog nooit aan een leerling had toevertrouwd. ‘Twaalf jaar geleden zat ik zelf in het proces van stoppen met roken.’

‘Dat meen je niet,’ fluisterde ik terug.