

Over de werking van Yoga

WWW.SUNSHINEFORTHE SOUL.COM

**De werking van Yoga
een roman over de wijsheid van de Sutras van Patanjali**

ISBN 978-90-75636-75-8
NUR 341, 726, 723
BISAC FIC039000, HEA025000, REL007030
THEMA FDV, QDHC2, VFMG1

3e druk 2026

Uitgegeven door Palaysia Publishers, Amstelveen
Oorspronkelijke uitgave: HOW YOGA WORKS
Copyright © 2004 Geshe Michael Roach & Christie McNally
Published in 2004 by Diamond Cutter Press, Pompton Plains, NJ, USA
Copyright Nederlandse vertaling © 2026 Palaysia Publishers • Oorspronkelijke uitgave in Nederland door Bet-Huen Books • Vertaling: Margriet Bloemhof • Vormgeving: Aedith Hagenaar • Illustratie omslag: copyright © iStockPhoto/KatyaSuresh

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de auteurs, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave en de informatie daarin. De auteur van dit boek verstrekt geen medisch advies en schrijft geen technieken voor als een vorm van behandeling voor fysieke, emotionele of medische problemen. In het geval dat u de informatie in dit boek voor uzelf gebruikt, wat uw recht is, aanvaardt de auteurs en de uitgever geen verantwoordelijkheid voor uw daden.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

de werking van
Yoga

EEN ROMAN OVER DE WIJSHEID
VAN DE SUTRAS VAN PATANJALI

GESHE MICHAEL ROACH
& CHRISTIE MCNALLY



INHOUDSOPGAVE

1	Waar iedereen begint.....	7
2	Welzijn dat blijft.....	16
3	Waarom je niet moet overslaan	22
4	Gevoelens in evenwicht	27
5	De juiste manier	31
6	Kwellende verschillen.....	35
7	De oefening verfijnen.....	39
8	Kanalen van licht	45
9	Ster van het noorden.....	54
10	Paarden en ruiters.....	58
11	Adem en een glimlach.....	65
12	Adem en hart.....	72
13	In stilte zitten	77
14	Leren hoe te zitten.....	82
15	Kosteloze vriendelijkheid	88
16	We begrijpen onze wereld verkeerd	94
17	Alweer die pen.....	100
18	Daarginds, buiten ons	108
19	Zelfs voor wie het begrijpt.....	112
20	Vuist en bliksem	116
21	Waarlijk, alles is lijden.....	120
22	Een vat.....	123
23	Hoogmoed komt voor de val	130
24	Grenzend aan goddelijkheid	137
25	Twee uitnodigingen.....	146
26	Stoffelijkheid of licht.....	157
27	Zaden; geen beslissingen	165
28	Zaad wordt gezaaid.....	170
29	De eerste vraag.....	179
30	Het tuinieren begint.....	187

31 De cirkel doorbreken	194
32 De burcht der kleine dingen	202
33 Moeilijke vragen, moeilijke antwoorden	212
34 Wereldbeeld	225
35 Overeenkomstige beelden	237
36 Hogere zaden planten	245
37 Vreugde.....	255
38 Nemen, niet denken	259
39 Het begin van het einde van slechte oude zaden.....	267
40 Oude schulden vereffend	280
41 De adem van de geest.....	288
42 Gedachtenzaden.....	296
43 Makkelijke punten.....	301
44 De ziener neemt intrek.....	306
45 Tijd en ruimte teruggebracht tot een poeltje	314
46 Op de rivier staan	333
47 Genade.....	347
48 Uw hand	359
 Geschenk	 363
Nawoord	364
Over de auteurs.....	364

**Plus gratis miniboekje
met de Yoga sutra's**

1 WAAR IEDEREEN BEGINT

derde week van februari
JAAR VAN DE IJZEREN SLANG
(1101 in onze jaartelling)

Plaats van handeling: een van die vele stoffige Indiase stadjes. Geen bord of wat ook op de weg erheen waaraan je te weten komt hoe ze het er noemen. Op een goed moment wordt de weg gewoon wat breder en zie je méér mensen, en opeens houdt het wilde groen van de jungle op en krijg je de eerste bruin-lemen huisjes in het oog. En dan bevind je je opeens temidden van een troepje boeren, vrouwen die aardewerken waterkruiken op het hoofd dragen, koeien, varkens en kippen, allemaal op weg naar het centrum.

We kwamen bij een dikke houten paal die ongeveer op heuphoogte over de weg lag. Er was een wachthuisje naast gezet waar een politiemannetje verveeld uit het raam leunde in de hitte van de zon en het stof van de weg. Leef-Lang en ik hadden het afgelopen jaar al tientallen van die controlepostjes gezien – de politie werd geacht mensen op te pakken die illegaal hout kapten of wilde dieren stroopten uit de jungle, die eigendom was van elk willekeurig machthebbertje dat zich ter plaatse koning noemde. Maar meestal nam de politie gewoon de kans waar om reizende kooplieden steekpenningen af te persen.

Mensen en dieren liepen gewoon op de paal af en doken er onderdoor, dus deden Leef-Lang en ik dat ook. Je snapt dat het voor Leef-Lang niet moeilijk was. Hij is een Tibetaans leeuwondje en komt ongeveer tot je enkel. Toen we onder de paal door gingen kwam de agent naar buiten. Hij boog lui naar voren en pakte een steen op en gooide die naar Leef-Lang. Die was gewend aan dit soort Indiase begroetingen en ontweek de steen met gemak. Maar ik was moe en verhit en wierp onbeschaamd een blik op de man terwijl ik Leef-Lang in mijn armen nam.

‘Jij daar,’ riep hij.

Ik liep door zonder te stoppen. Dat had ik van mijn grootmoe-

der geleerd. Je kon altijd zeggen dat je het niet gehoord had.

‘Jij daar. Stop.’ En toen het tikken van een lahti op de grond. Een lahti is een sterke, buigzame houten stok, een gemeen ding. Als je het ene eind op de grond zet komt het andere zowat tot je middel en alle politieagenten dragen er een bij zich. Je ziet het er niet aan af, maar in de juiste handen legt hij je huid in een oogwenk open. En ik wist dat sommigen van die mannen echt uit waren op een excuus om hem te gebruiken. En daarom hield ik stil.

‘Kom terug.’ Ik draaide om en keek naar zijn gezicht. Donker door het urenlang op wacht staan in de zon, donker door een onaangenaam humeur en ook nog door iets anders. Ik liep langzaam terug en probeerde kalm te lijken.

‘Het wachthuis in,’ beval hij, wijzend met zijn stok. Het gebouwtje was al nauwelijks groot genoeg voor een persoon, laat staan voor ons tweeën. Maar ik kon maar beter niets zeggen; de vingers rond de stok stonden strak gespannen. Hij wrong zich achter mij aan naar binnen, veel te dichtbij, en toen wist ik wat er met hem was. Hij had de weeë lucht om zich heen van een man die te veel dronk van de plaatselijke suikerbrandewijn. Hij keek me verlekkerd aan. Zijn bloeddoorlopen ogen gingen op en neer langs het oranjeroze van de dunne sari waarvoor ik mijn wollen bergplunje had ingeruild, nu bijna een jaar geleden.

‘Je bent niet van hier,’ zei hij bijna beschuldigend.

‘Nee, meneer.’

‘Waar kom je dan wel vandaan?’

‘Uit Tibet,’ zei ik. Hij keek me uitdrukingsloos aan. ‘De sneeuwbergen,’ voegde ik er aan toe en wees vaagjes naar het noorden.

Hij knikte, maar zijn ogen bewogen al weer naar beneden, eerst onbeschaamd over mijn borst, dan naar Leef-Lang en toen naar mijn rode wollen tas.

‘Wat zit er in die tas?’ zei hij, weer op die beschuldigende politietoon. Ook die had ik al honderd keer gehoord. Een aanloopje om steekpenningen af te dwingen.

Ik was niet in de stemming. ‘Niets van waarde,’ antwoordde ik terwijl ik probeerde een beetje naar achteren te schuiven, weg

van zijn lichaam en van die stank.

‘Maak open,’ beval hij en wees naar een klein plankje bij het raam, naast onze ellebogen.

Ik keek hem een keer doordringend aan en zette toen zwijgend mijn spullen op de plank. Het was alles wat ik in de wereld bezat: een sjaal van Katrin; een houten nap, en het boek, goed beschermd tegen weer en wind.

‘Maak open,’ eiste hij en wees naar het boek. Ik maakte de wikkels los en hij boog zich over de oude pagina’s alsof hij ze las. Het boek lag op zijn kop.

‘Het is oud,’ verklaarde hij, terwijl hij weer rechtop ging staan en me dreigend recht in mijn ogen keek.

‘Ja,’ zei ik alleen.

‘Hoe kom je er aan?’

‘Mijn Leraar heeft het me gegeven,’ antwoordde ik.

Hij keek me weer recht aan. ‘Je leraar,’ zei hij ongelovig.

‘Mijn Leraar,’ herhaalde ik.

‘Doe terug,’ zei hij met een gebaar naar het boek en mijn spullen. Ik pakte ze bij elkaar, langzaam, omdat ik niet wilde dat hij zou zien hoe mijn handen trilden. Ik keek door de deur langs hem heen naar buiten.

‘Mag ik gaan, meneer?’

Hij pakte de tas uit mijn handen. ‘Jij gaat met me mee,’ zei hij en draaide zich om en liep de weg af in de richting van het stadje.

Ik volgde hem met bonzend hart. Leef-Lang hield ik tegen mijn borst gedrukt. Na zo’n half uur sloeg de man van de weg af en liep een stoffig binnenplaatsje op. Aan het eind ervan stond een vies en haveloos gebouwtje, ook al van dat dofbruine leem. Ervoor was een veranda met een afdak, met een dak van palmblad dat aan een kant was ingezakt, en dat was bedekt met een dikke laag van het droge stof van de binnenplaats. Helemaal bovenaan het gebouw was in het leem de kop van een leeuw gekerfd, met twee gekruiste zwaarden eronder. Het wapen van de plaatselijke koning, dacht ik bij mezelf. Ze zijn allemaal zo’n beetje hetzelfde. Nou ja, hij had me in elk geval niet mee naar zijn huis genomen. Misschien dat ik kon praten met een hogere in rang. Iemand die niet dronken was.

De donkere man stapte opzij en wees met zijn stok naar de deur. 'Naar binnen,' gromde hij. Ik hield de rok van mijn sari omhoog, stapte over het stof dat op de veranda opgehoopt lag en ging een lage deur binnen.

'Zitten,' zei hij wijzend op een klein houten bankje dat tegen de muur stond. Hij ging een deur tegenover het bankje binnen en ik kon hem op gedempte toon tegen iemand horen praten.

Ik liet mijn blik rondgaan door de politiepost, de gevangenis, want nu zag ik pas wat het was. Ik zat in een vrij ruim vertrek; de ruimte achterin was verdeeld in drie primitieve cellen, alweer van leem. Je kon van de voorkant zo de cellen binnen kijken. Van de vloer tot aan het plafond zaten dikke tralies van bamboe, met een klein deurtje erin van hetzelfde materiaal. Twee cellen waren leeg, maar in de rechter cel lag op zijn buik op de kale vloer een gestalte.

Aan de muur tegenover me hing een rek met oude roestige zwaarden en speren, afgesloten met een balk. De echte wapens in geval van groot alarm, iets wat waarschijnlijk in dit stadje nog nooit was voorgekomen. Dan waren er nog twee kleine kamertjes achter de plek waar ik zat en dat was het dan. Mijn ogen gingen weer naar de vloer. Overal die bergen stof.

De politieagent kwam de kamer weer uit. 'Kom,' beval hij weer en wees op de deur achter hem. Ik ging naar binnen, weinig op mijn gemak. Leef-Lang hield ik stevig tegen me aan gedrukt.

'Zitten,' zei hij weer en dit keer wees hij op een rieten mat op de vloer. 'De Kapitein wil je spreken. Wacht.' En weg was hij en dicht ging de deur. Ik ging zitten en keek naar de Kapitein. Die zat gebogen over een laag tafeltje vol paperassen op een dikkere mat met kussens erop aan het lange eind van de kamer. Klaarblijkelijk was hij druk bezig iets te schrijven met een bamboe-pen. Maar ik kende dat bureaucratentrucje inmiddels. Hij zou me laten wachten tot hij er zeker van was dat ik me ongemakkelijk voelde, vóór hij zelfs maar liet weten dat hij wist dat ik er was. Het was een manier om te zeggen dat ik niet belangrijk genoeg voor hem was om notitie van te nemen.

En dus gebruikte ik de tijd om de kamer aan een onderzoek te onderwerpen en de Kapitein erbij. Overal om hem heen lagen

chaotische stapels mappen en paperassen, alles bedekt met dat alomtegenwoordige bruine stof. Het enige licht viel binnen door een raampje tegenover de deur; de middagzon bescheen hem en zijn werk.

Ik schatte hem een jaar of 35, het soort ambtenaar dat carrière heeft gemaakt en nu goed en wel van middelbare leeftijd is. Ik denk dat hij ooit knap geweest was; hij had dik zwart haar met kleine krulletjes, die nu doorspikkeld waren met grijs, te vroeg grijs leek me. Wanneer hij opzij keek om de een of andere lijst te controleren zag ik hem een beetje in elkaar krimpen – daaruit en uit zijn afhangelende schouders maakte ik op dat hij rugpijn had overgehouden aan al die jaren van zitten in zijn kantoor, voorovergebogen over zijn rapporten. Zijn gezicht was krachtig geweest, leek me, bijna edel, maar nu werd het ontsierd door pijnlijke diepe lijnen tussen zijn wenkbrauwen en langs zijn mondhoeken. Zijn wangen waren wat opgeblazen en er zaten wallen onder zijn ogen. Hij zou wel slecht slapen vanwege die rugpijn en van nog een ander soort pijn, iets in zijn hart misschien? En toen sloeg ik, om niet al te vrijpostig te lijken, mijn ogen weer neer en wachtte zoals het in die tijd verwacht werd van een vrouw.

Na een hele poos legde hij zijn pen neer, deed zijn inktpot dicht en keek naar me op met de vaste blik van een autoriteit.

‘De Sergeant zegt dat ik mijn tijd moet verdoen met het ondervragen van een meisje met een boek,’ zuchtte hij.

Ik keek op en staarde hem in zijn gezicht. Het was geen onvriendelijk gezicht, maar wel het gezicht van iemand die pijn heeft, dus kon ik me maar beter rustig houden. Er viel een pauze en op dat moment voelde ik dat hij bereid was me te laten gaan. Ik keek naar de deur en hij leek te aarzelen, maar toen ik hem weer aankeek bestudeerde hij mijn gezicht alsof ik iemand was die hij misschien eerder had gezien. Toen keek hij even omlaag en legde zijn hand op zijn schrijftafel.

‘Kom hier, dichterbij. Laat me dat boek zien.’

Ik kwam tegenover hem staan, pakte het boek uit mijn tas en legde het op zijn schrijftafel. Ik wou het openmaken, maar zijn handen – sterke, mooie handen – waren me voor en hij wikkelde

het met een snel gebaar los. Hij had verstand van boeken.

‘De Sergeant had gelijk,’ knikte hij. ‘Het is oud, het oude soort, letters gekrast in palmblad.’

Ik knikte. Het werd me zwaar te moede.

‘Hoe kom je aan dat boek?’ zei hij terwijl hij me met een strenge blik recht aankeek.

‘Mijn Leraar heeft het me gegeven.’

‘Je leraar? Wat voor leraar?’

‘Degene, mijnheer,’ – en ik wist natuurlijk dat ik nu problemen kon krijgen, maar zoals altijd wist ik toch zeker dat eerlijkheid het beste is – ‘degene die... die het me heeft geleerd.’

‘Die het je heeft geleerd?’

‘Ja, meneer.’

‘Jou? Een meisje? Hoe oud ben je?’

‘Zeventien, meneer.’

‘En jij... jij hebt een boek als dit bestudeerd?’

‘Ja zeker’ antwoordde ik en rechtte mijn hoofd, zoals Grootmoeder gedaan zou hebben.

‘Waar?’

‘In mijn eigen land, in Tibet.’

‘En daar is je leraar ook?’

‘Ja meneer,... of...’

‘Of wat?’

‘Daar was mijn Leraar...’

‘Hij is dood?’

‘Mijn Leraar is...’ Hoe zou hij dat ooit kunnen begrijpen?
‘Mijn Leraar is... weg.’

‘Weg?’ Hij keek me nu strak en wakker aan; hij voelde mijn aarzeling.

‘Ja meneer,’ zei ik. Ik ging wat naar achteren zitten. Ik begon ongerust te worden.

‘En waarom ben je dan naar India gekomen?’

‘Ik ben op weg naar de Ganges, naar Varanasi, om verder te studeren.’

‘Studeren? Een meisje? Studeren bij wie?’

‘Bij een Leraar daar,’ antwoordde ik zwakjes.

‘Wat voor leraar? Hoe heet hij?’

‘Dat weet ik niet...?’

‘Dat weet je niet? Hoe dacht je hem dan te vinden?’

‘Of haar?’ dacht ik, maar ik kon alleen maar mijn hoofd schudden.

Weer die onderzoekende blik. ‘Hoe lang ben je al op reis?’

Ik keek omhoog naar het plafond om de maanden te tellen.

‘Een jaar, meneer. Zowat precies een jaar.’

‘En wat vindt jouw man daarvan?’

‘Ik... ik ben niet getrouwd, meneer.’

‘Je vader dan?’

‘Mijn vader... weet dat ik naar India gegaan ben.’

‘Weet het, maar is het er niet mee eens?’ bitste hij en ik kon alleen maar naar de grond kijken.

De Kapitein zuchtte nogmaals en liet zijn vinger langs de titel van het boek gaan. Ik zag zijn lippen bewegen, terwijl hij worstelde met de klanken van het Sanskriet, dat daar geschreven stond, de Moedertaal. Hij kan het dus lezen, dacht ik, met moeite, alleen maar de klanken.

‘Het is de Yoga Sutra,’ zei hij zachtjes. ‘De grote Moeder van alle leringen over Yoga.’

Ik knikte.

‘En jij kent die? Goed?’

Weer knikte ik.

Hij ging plotseling rechtop zitten op zijn zitplaats en weer zag ik dat schokje door zijn lichaam gaan. Hij was er zo aan gewend dat hij het zelf niet eens in de gaten had.

‘Stel je eens voor hoe mij dit alles in de oren klinkt,’ zei hij. ‘Een meisje, een meisje van jouw leeftijd, dat beweert een boek als dit goed te kennen, een boek van onschatbare waarde. Ze dankt die kennis aan een leraar die weg is. En nu zwerft ze alleen door een vreemd land, zonder echtgenoot, zonder toestemming van haar vader, onderweg naar een leraar zonder naam. En nog zonder een cent op zak ook, als ik de Sergeant mag geloven.’

Ik knikte. Daar kwam mijn leven op neer.

‘En je zweert dus dat dit boek van jou is? Je hebt het niet gestolen?’

‘Het is van mij.’

Hij zuchtte weer diep, draaide plotseling het boek om en schoof het in mijn richting. Hij sloeg verscheidene van de palmblad-bladzijden om, trok ze van de stapel en priemde toen met zijn vinger naar een pagina.

‘Hier dan, hier. Lees wat hier staat.’

Ik leunde over de schrijftafel. ‘Dat is uit het tweede hoofdstuk,’ begon ik, ‘en er staat:

Dingen die niet blijvend zijn komen ons voor alsof ze dat wel zijn.

II.5a

De ogen van de Kapitein gingen plotseling naar beneden en bleven daar een ogenblik rusten. Toen hij weer opkeek, glinsterden ze alsof hij zo zou kunnen gaan huilen. En er klonk kwaadheid, of misschien zelfs smart door in zijn stem.

‘Wat betekent dat?’ wilde hij weten.

‘Het spreekt over ons leven,’ antwoordde ik rustig. ‘Onze vrienden, onze familie, ons werk, ons eigen lichaam. Wanneer ze er zijn, om ons heen, als we ze kunnen zien en aanraken, lijkt het of ze er altijd zullen zijn. Maar ze gaan altijd weg.’

Zijn gezicht verstrakte. ‘Dat staat er niet.’

‘Dat is wel zeker precies wat er staat, meneer.’

‘Je liegt. Je verzint maar wat, om eronderuit te komen dat je dit ding gestolen hebt. Maar dat is niet wat er in dat boek staat. Dit is een boek over yoga, het grootste boek over yoga en yoga is..., yoga is..., nou ja, je weet wel, oefeningen, dingen die je doet, speciale oefeningen, om gezond te worden, om problemen te herstellen, problemen zoals met je lichaam.’ En hij leunde gespannen in mijn richting en ook daar vertrok zijn lichaam weer van, ook nu onopgemerkt.

‘Dat is wat er staat,’ herhaalde ik.

De Kapitein keek eens naar me en sloot het boek. Ik reikte er naar om het weer in te pakken, maar zijn hand kwam hard op de pagina’s neer.

‘Ik bewaar dit,’ zei hij vierkant.

‘Maar ik heb het nodig.’

‘Kan zijn, maar wat zou dat? Jij blijft ook.’

Mijn mond viel open en ondanks mezelf welden er tranen op, tranen van woede en angst.

De Kapitein stond met enige moeite op en keek van boven op me neer.

‘We zullen zien of iemand aangifte doet van diefstal van het boek. Dat kan... een paar dagen duren. Gedurende die tijd krijg je de kans om te bewijzen dat dit boek echt van jou is.’

‘Maar... maar hoe dan?’ hilde ik.

‘Heel eenvoudig.’ Hij glimlachte, maar met een spoortje spanning. ‘Ik heb een probleem zie je. Ik heb mijn rug bezeerd. Het... het doet al een hele tijd pijn. En yoga..., yoga zou het probleem kunnen oplossen. Dus je ziet dat het makkelijk is. Jij laat me zien hoe ik mijn rug weer in orde krijg en als dat je lukt dan weet ik dat je yoga beheerst en dan kan ik geloven dat het boek van jou is. Begrepen?!’ zei hij op besliste toon.

‘Maar...,’ zei ik.

‘Sergeant,’ riep hij tegen de deur, ‘kom hier en sluit haar op.’

2 WELZIEN DAT BLIJFT

vierde week van februari

De Sergeant leidde me ruw bij mijn arm naar de middelste cel, duwde me naar binnen en vergrendelde de deur. Even later kwam hij terug met een dik stuk touw.

‘Bind dit om de nek van de hond.’

‘Hij blijft bij mij,’ zei ik. Ik probeerde grootmoeders toon van gezag aan te slaan, wat mislukte.

‘Geen honden in de gevangenis,’ antwoordde hij alleen. Ik stond stokstijf stil en staarde hem aan en toen huilde ik gewoon maar. Het werkte. Een beetje.

‘Ik ga hem buiten vastbinden,’ zei de Sergeant, waarbij hij probeerde bars te klinken. ‘Je kan hem nog zien door het raam.’ Hij wees met zijn stok naar de achtermuur, naar een klein raampje met tralies er in.

‘En eten? En water?’ vroeg ik.

‘Hij keek naar me met duister plezier. ‘Zelfde als jij,’ zei hij alleen. Hij tikte ongeduldig met zijn stok op de vloer en ik realiseerde me dat ik geluk had dat hij Leef-Lang niet gewoonweg afmaakte. Ik boog me voorover en bond het touw vast en droeg mijn kleine leeuwteje op om het allemaal voor lief te nemen – dit was nu niet het moment om hompen vlees uit mensenkuiten te gaan verwijderen. Hij was rustig en leek het te begrijpen. We hadden samen al heel wat meegemaakt en dit was gewoon weer iets dat we moesten verdragen ten behoeve van ons hogere doel. En daar ging hij dus.

Ik kon hem inderdaad zien vanuit het raam en toen de schemering neerdaalde ontdekten we een klein gaatje helemaal onderaan de muur. Ik kon mijn hand naar buiten steken en Leef-Lang’s neus aanraken als we ons allebei uitrekten, maar de stenen daar zaten allemaal onder de viezigheid. Ik ging op mijn tenen bij het raam staan, gluurde naar beneden en zag dat achter de cel een greppel was gegraven die uitkwam op een stilstaande plas

stank aan het einde van het gebouw. Toen begreep ik dat dit gajtje mijn wc zou zijn en ik draaide me om en keek weer door de voorkant van de cel.

De Sergeant was er nog. Hij zat op het bankje, zijn ogen onbarmhartig op me gefixeerd, met iets van honger – het soort honger dat hij ook voor een kruik drank aan de dag zou kunnen leggen. En plotseling zag ik dat dit het verschrikkelijkste van het leven in de gevangenis zou zijn – te kijk te zitten, de hele dag en de hele nacht, ten prooi aan de starende blikken van eenieder die lust tot staren had, of ik nu wakker was of sliep, of zelfs wanneer ik naar de wc ging.

Eerst besloot ik dat ze nooit iets te zien zouden krijgen, maar toen ging ik zitten en bedacht wat mijn Leraar gedaan zou hebben, wat Katrin gedaan zou hebben. De woorden van de Meester, Patanjali, die duizend jaar geleden het boekje op de schrijftafel van de Kapitein had geschreven, schoten me te binnen, met de stem van mijn Leraar:

En dan realiseren ze zich dat het lichaam zelf een gevangenis is.

III.39b

In zekere zin, dacht ik, zitten we allemaal in een gevangenis, een gevangenis waaruit alleen de dood ons kan verlossen. En die andere gevangenis, nou ja, die zijn niet meer dan een gezichtspunt. Ik had hier een prachtige kans om mezelf sterker te maken en misschien zelfs om anderen te helpen, de andere mensen hier, die zich allemaal in hun eigen gevangenis bevonden, de Sergeant inclusief. En dus ging ik gewoon liggen op wat stro dat in een hoek lag, en rustte uit.



Ik werd wakker op dezelfde tijd als anders, voor zonsopgang, en deed mijn gebruikelijke ochtendoefeningen. Ik had al een hele poos geleden geleerd dat elke dag mijn oefeningen doen belangrijker was dan de problemen die steeds opkwamen en een spaak in het wiel probeerden te steken. Gelukkig was de gevangenis donker en het enige geluid was het zachte snurken van de man op de vloer in de cel naast me. Dan was hij tenminste niet dood.

Toen ik klaar was zat ik een poosje te denken. Ik dacht aan de Kapitein en zijn zere rug. Ik kon dit hele geval beschouwen als iets vreselijks, iets dat zelfs mijn en Leef-Lang's leven zou kunnen kosten, maar ik kon ook proberen te kijken of er misschien iets groters aan het gebeuren was.

Ik begon na te denken over de beste en snelste manier om de Kapitein te helpen zijn zere rug te genezen, en de gedachte kwam bij me op dat de gebeurtenissen me exact daar gebracht hadden waar ik altijd gezegd had heen te willen: een gelegenheid waar ik anderen zou kunnen helpen zichzelf te helen met de kennis van yoga – de kennis uit het kleine boekje van de Meester. En toen betrapte ik mezelf erop dat ik dacht als mijn Leraar en voor de allereerste keer besepte ik hoe het moest zijn geweest om aan de andere kant te staan en te kijken naar een leerling zoals ik. Plotseling daagde het me dat de taak om mij, die een en al trots en koppigheid was, te onderwijzen beslist moeilijker was dan de taak om de zere rug van een vermoeide kantoorklerk in orde te brengen. En dus begon ik plannen te maken.

De zon stond al hoog en breed aan de hemel voor er in de gevangenis ook maar iets in beweging kwam. Eerst kwam er een lange jongeman door de voordeur naar binnen. Hij draaide zich toen eenvoudigweg weer om, leunde tegen de deurpost en bleef daar staan staren naar de mensen die op straat voorbijkwamen. Een minuut of tien later kwam de Kapitein het pad op naar de veranda; de jongere man ging strak rechtop staan, salueerde en stapte eerbiedig opzij toen zijn superieur binnenkwam.

De Kapitein wuifde in de richting van mijn cel. 'Breng de gevangene naar mijn kamer.' De jongere man draaide zich met een verbaasde blik om: hij had me nog niet opgemerkt. Hij kwam

me rustig halen, nam me mee naar de kamer van de Kapitein en sloot de deur.

‘We beginnen nu,’ beval de Kapitein.

Ik knikte. ‘Komt u alstublieft hier staan,’ zei ik en wees naar het midden van het vertrek. Hij kwam staan en ik bekeek hem van top tot teen, zonder iets te zeggen zoals Katrin die eerste dag bij mij had gedaan. En toen wist ik waar Katrin naar had gekeken. Want alleen al de manier waarop hij stond vertelde me alles over zijn leven.

Zijn buik, zijn kin en zijn huid waren slap; ze boden de aanblik van een man die de hele dag aan een schrijftafel zit te werken. Zijn schouders waren naar voren gebogen en zijn nek leek ter plekke vastgevroren door jarenlange spanning – proberen zijn superieuren te behagen, waar ze zich ook mochten bevinden. En de pijn in zijn rug en de pijn van zijn leven maakten zijn eens vriendelijke trekken doorgroefd en hard.

Ik kon de verschillende lagen van hem zien: een inzakkend lichaam dat vast begon zitten; de verstijvende gewrichten er binnenin; de innerlijke winden die werden verstikt in de gewrichten; zijn gedachten die de innerlijke winden afknepen; zijn levensproblemen die zijn gedachten overhoop haalden en te midden van dat alles de eigenlijke bron van al die gebeurtenissen in zijn leven – het een veroorzaakt door het ander en niets waar hij op eigen kracht een einde aan kon maken, omdat hij geen idee had wat er zich allemaal afspeelde.

Maar waar zou ik met hem moeten beginnen? Waar zou mijn Leraar begonnen zijn? Weer hoorde ik Katrin’s stem en hardop sprak ik de woorden van de Meester tegen de Kapitein, mijn aller-eerste leerling:

De houdingen brengen een gevoel van welzijn dat blijvend is.

II.46

‘De houdingen – je bedoelt de oefeningen?’ zei hij. ‘Dat klinkt tenminste meer als yoga.’

Ik glimlachte. ‘Dat is in ieder geval waar we zullen beginnen. Ga nu zo recht staan als u maar kunt...,’ en ik was een uur bezig met hem in zijn lichaam te laten staan zoals hij in zijn lichaam moest staan, zoals hij er eerder in gestaan had, voordat zijn gewontes zijn karkas verwrongen hadden. En opdat hij niet zou denken dat ik verder niets wist, leidde ik hem vervolgens door wat wij ‘Buigen naar de Zon’ noemen en waarvan hij al na een paar minuten buiten adem was.

Aan het eind leek hij vol trots over zijn prestatie – zo moest ook ik er hebben uitgezien op mijn eerste dag realiseerde ik me – en ik wist dat hij het verdiende. Beginnen alleen al vraagt zoveel moed, dacht ik.

‘Nu wil ik dat u dit komende week iedere ochtend doet,’ zei ik. ‘Het gaat maar om vijf of tien minuten. En van daaruit gaan we verder. De houdingen zullen uw rug in orde brengen, – precies zoals het boek zegt.’ Ik knikte nadrukkelijk in de richting van mijn boek, dat nog midden op zijn schrijftafel lag. ‘Dat zal uw rug beter maken, eens en voor al.’ De Kapitein knikte blij en stuurde me terug naar mijn cel.



Rond het middaguur verscheen een kleine jongen in de deuropening van de gevangenis. Hij was mager, liep op blote voeten en had alleen een gerafelde korte broek aan. In zijn handen hield hij een blad met een doek er overheen. Hij ging naar één van de kamers aan de zijkant en kwam weer naar buiten met de jongere politieagent. Ze gingen naar de cel naast de mijne en ik kon de deur ervan horen opengaan. Toen vertrok de jongen weer. De geur van verse rijst en eigengebakken brood kwam me tegemoet en ik realiseerde me dat Leef-Lang en ik al een dag of twee niet gegeten hadden. We waren daar onderweg wel aan gewend. We aten alleen wanneer we wat fruit aan de bomen vonden of wanneer een vreemdeling het restant van zijn maaltijd met ons wilde delen. Maar de geur was overweldigend. Ik wachtte totdat mijn

eigen maaltijd zou komen en toen realiseerde ik me plotseling dat er misschien wel helemaal geen maaltijd was. En precies even plotseling kwam een hand vanuit de andere cel en duwde een klein kommetje rijst met bonen naar binnen, tussen de tralies door.

‘Eet,’ fluisterde een stem vanaf de andere kant van de muur. ‘Vlug. En duw het kommetje dan weer terug. En zorg in ’s hemelsnaam dat de Sergeant je niet ziet.’ Ik slokte het eten naar binnen, hield meer dan genoeg apart om aan Leef-Lang te kunnen geven, en ik kon de kom nog net terugschuiven voor het silhouet van de Sergeant opdoemde in de deuropening.

3 WAAROM JE NIET MOET OVERSLAAN

eerste week van maart

Het verbaast me altijd hoe gauw je ergens aan gewend raakt. De dagen gingen voorbij en ik gebruikte ze goed. Gaandeweg ontstond een vast patroon van yoga en het geluidloos in mijn geest herhalen van de lessen die Katrin me geleerd had. En zo leek het wel of ik op retraite was, wat misschien ook wel zo was. Het leven in de vuile kleine gevangenis om mij heen was saai; van tijd tot tijd kwam er wel eens een boer aangifte doen van een gestolen koe. Dat soort dingen. Dagelijks kwamen geluidloos de kommen eten van achter de muur vandaan, altijd net nadat één van de jongens een nieuw blad had bezorgd in de cel naast me. Het was maar net genoeg voor Leef-Lang en mijzelf. En iedere morgen liet de jongere politieagent een kannetje water bij me achter. Door het smerige gat reikte ik Leef-Lang die vastgebonden aan een kale boom, zat te hijgen in de hitte, handjes met eten aan. Ik had zijn weelderige vacht al een hele tijd geleden afgeschoren, om beter te kunnen reizen in de Indiase zon, maar hij had het zwaar.

De volgende les van de Kapitein vond plaats precies een week na de eerste. Hij liet me naar zijn kantoor brengen en ik vroeg hem te herhalen wat hij geleerd had. Al na een minuut of twee kon ik zien dat hij drie of misschien zelfs wel vier dagen overgeslagen had. Ik onderbrak hem. ‘U heeft niet elke dag geoefend,’ zei ik streng. ‘En de Meester zegt, in mijn boek, daar op uw schrijftafel:

**Vw oefening moet regelmatig zijn,
zonder onderbrekingen.**

I.14b

‘Ik heb mijn oefeningen niet overgeslagen,’ antwoordde hij op een toon waaruit bleek dat hij niet gewend was dat er eisen

aan hem werden gesteld. Maar ik wist dat ik dit punt nu moest aanpakken anders zou hij nooit beter worden.

‘Dat heeft u wel,’ zei ik. ‘Ik zie het, zonneklaar, net zo als u misschien in... in de ogen van een echte misdadiger kunt kijken en zien of hij iets misdaan heeft of niet.’

‘Ik bedoelde eigenlijk,’ de Kapitein schraapte zijn keel, ‘dat ik geen dag heb overgeslagen – ik vond het nodig om een dag mijn oefeningen niet te doen.’

‘Een dag?’ glimlachte ik droogjes. Ik voelde het in mijn hart een beetje steken toen ik me plotseling herinnerde dat Katrin precies dezelfde woorden tegen mij gezegd had, met dezelfde glimlach.

‘Mogelijkerwijs was het méér dan dat,’ gaf hij toe.

‘Dan moet u mij nu mijn boek teruggeven en me laten gaan,’ zei ik vlakweg. ‘Uw rug wordt nooit beter als u niet gestadig oefent, elke dag een beetje. De Meester zelf zegt:

En het vijfde van de obstakels is luiheid.

I.30e

Het gezicht van de Kapitein betrok; hij sprong recht overeind met zijn gebruikelijke grimas.

‘Het was geen luiheid,’ wierp hij tegen. ‘Ik ben geen lui iemand! Het was... werk. Dringend werk. Ik heb verantwoordelijkheden, weet je!’

‘Iedere keer?’ antwoordde ik koeltjes. ‘Iedere keer? U had iedere keer iets belangrijks te doen?’

Hij wachtte even en leek er over na te denken. ‘En één keer was ik gewoon niet in de stemming, snap je. Strecken, buigen, kreunen, steunen, enzovoorts; voor een man van mijn leeftijd en met mijn verantwoordelijkheden...’

‘Genoeg,’ glimlachte ik terwijl ik mijn hand opstak. ‘Ik heb het allemaal al eens eerder gehoord.’

‘Echt waar?’ zei hij terwijl hij mij opmerkzaam aankeek. ‘Heb je dan al veel anderen lesgegeven? Ik dacht... ik dacht dat ik misschien de eerste was.’