

HELDERE HEMEL

Irene Verweij

*'Maybe someday
we will be 2 people
meeting again
for the first time'*

(onbekend)

ISBN 9789402133738

© 2015 'Heldere Hemel'

Irene Verweij

www.irene-verweij.nl

www.in-therapie.nl

Redactie: Francine Postma

Druk en coverontwerp: Brave New Books

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Alle personages en gebeurtenissen in 'Heldere Hemel' zijn fictief.

Voor mijn ouders; uit diepe dankbaarheid en respect

METTA

Op de drempel van de openstaande deur draait Metta zich langzaam om. Stil neemt ze de ruimte in zich op; het eenpersoonsbed met vrolijk gekleurde spreij, het antieke bureau met daarboven de houten planken vol boeken. Voor het altaar in de hoek ligt een matje met meditatiekussens. Het kussentje is nog ingedeukt van het zitten die ochtend vroeg nog voor zonsopgang. Boeddha zit sereen in lotushouding op het altaar. Metta's ogen glijden langzaam verder naar de vensterbank; zorgvuldig verzorgde bloemen bloeien gul voor het raam. In de hoek van de vensterbank staan twee fotolijstjes. Twee vrijwel identieke meisjes lachen vrolijk naar de camera; hun donkerbruine ogen zijn wat samengeknepen door de brede lach. Het rechtermeisje mist een voortand. De steile bruine haren zijn speciaal voor de foto netjes gevlochten en aan het uiteinde is een zijde roze strik gebonden. In gedachten ziet Metta zichzelf weer 's morgens vroeg met de haarborstel in haar handen staan; wreed klit het haar op het smalle meisjeshoofd. Hoe voorzichtig ze het ook probeert uit te kammen, ze doet het meisje ontegenzeggelijk pijn. Het viel niet te voorkomen. Net zoals zoveel meer dingen niet te voorkomen waren geweest.

Metta sluit haar ogen en raakt met haar linkerhand het gouden medaillon aan dat om haar nek hangt. Als ze haar ogen weer opent, maakt ze een nauwelijks zichtbare buiging voor de meisjes. Dan draait ze zich om en pakt haar rugtas, die tegen de ruw gepleisterde muur trouw op haar staat te wachten. Ze sjoert de zware tas op haar rug en maakt de clips vast. De felle ochtendzonn die van achter de bergen uitbundig straalt, verblindt haar voor een paar

seconden als ze de vervelozе drempel over stapt. Scherp tekenen de besneeuwde bergtoppen zich af tegen de strakblauwe hemel. Met haar hand boven de ogen kijkt ze naar het stuk land dat ze het hare mag noemen. Dauwdruppels bedekken het gras en de kleurige bloemen. Rotsblokken liggen als achteloos weggegooide dobbelstenen op het terrein. Maar niets is wat het lijkt, weet Metta als geen ander. Ze laat haar ogen langs de helling naar beneden glijden; het frisgroene dal strekt zich met de bewerkte terrassen, kleine hutjes en rijstvelden weids voor haar uit. Ze heeft het uitzicht al zo vaak bewonderd en toch is haar bewondering nog even intens. Langzaam loopt ze het terrein af en raakt de gebedsvlaggetjes aan die, vrolijk wapperend in de wind, het einde van de tuin markeren. Voorzichtig gaat ze de lange en steile bergtrap af; de natuurlijke treden zijn ongelijk en eisen alle aandacht op. Zelfverzekerd zetten haar voeten in stevige bergschoenen de juiste passen. De geur van het natte loof dringt tot haar door. Tot haar grote vreugde heeft het gisteravond hard geregend. Het getik van de regen op het dunne dak van haar huisje zorgde voor een behaaglijkheid die ze vooral van vroeger kende. Ze was onder de kleurige deken gekropen en had liggen genieten van de zachte heimwee die haar hele lichaam leek op te vullen. Als ze uiteindelijk op de onverharde straat uitkomt die haar naar het dorp brengt, hoort ze de vogels hard fluiten. Het is alsof ze erop aandringen dat ze vooral snel terug moet komen. In de verte komt een stofwolk op haar af. Het geknetter van een brommer overstemt het gezang van de vogels. Metta krimpt ineen door het harde geluid. De overgang van de absolute stilte op haar berg naar de herrie van het gewone leven heeft altijd iets wreeds. Haar lichaam verstrakt en lijkt

zich schrap te zetten, alsof het zich moet beschermen tegen het geweld van lawaai en overweldigende indrukken.

Metta heft haar arm op om de jongen op de brommer te groeten. Met stevige passen loopt ze verder aan de zijkant van de weg, die ondanks de regen van gisteravond even stoffig is als altijd. In de verte ziet ze het vale Coca-Cola uithangbord, dat bij het kleine winkeltje hoort, dat naast fruit en brood, vooral veel tandpasta en zeep verkoopt. Volgens ongeschreven regels vertrekt daar één keer per dag een bus. Hoe laat dat is, is niet duidelijk. Op sommige dagen komt hij in de ochtend, op andere dagen is het al ver in de middag als hij overladen met passagiers en bagage plotseling de enige straat die het dorp rijk is, in rijdt. Het is nog rustig als Metta naast de andere wachtenden gaat staan.

'Namaste,' knikt ze naar hen.

Ze laat de zware rugzak van haar schouders glijden. De rug van haar shirt is nat van het zweet. Het gepraat van haar dorpsgenoten glijdt zacht langs haar heen. Na ruim een uur wachten, davert plotseling de bus het dorp binnen. Hoog waait het stof op als de avondse voertuig abrupt voor de reizigers remt. Metta laat haar rugzak op het dak vastbinden en klimt naar binnen. Tientallen donkere ogen staren haar nieuwsgierig aan. Ondanks dat ze al jaren in Nepal woont, blijft ze voor de bevolking een exotische verschijning; een te lange vrouw met onmiskenbaar westerse trekken. Metta negeert de nieuwsgierige blikken en grijpt zich vast aan een paal, terwijl ze ondertussen zoveel mogelijk frisse lucht naar binnen probeert te krijgen via het raam dat daar ooit eens gezeten heeft.

De bus stopt nog vele malen en het blijft Metta

verbazen hoe oneindig rekbaar de capaciteit is om mensen en bagage mee te nemen. Na een paar uur ziet ze het vliegveld recht voor zich opdoemen. Een oud gevoel trekt door haar heen; een intens verlangen in een vliegtuig te stappen en terug naar huis te gaan. Naar huis. Haar keel wordt dik. Ze grijpt de stang van de bus stevig vast en ademt diep in. Heel langzaam laat ze de lucht door haar neus ontsnappen.

De hitte en drukte op het vliegveld zijn overdonderend. Aandachtig kijkt Metta naar de kolk van beweging die zich rondom haar voltrekt. Ze ziet mensen naar de gate rennen met huilende kinderen en tegenstribbelende koffers. Naast haar schreeuwt iemand in paniek dat hij zijn vliegtuig gemist heeft. De akoestische omlijsting wordt vervolmaakt door het omroepsysteem, dat in vier talen landende en vertrekkende vliegtuigen luid aangekondigt. Vooral '*passengers delaying the flight*' worden veelvuldig streng toegesproken.

Langzaam loopt Metta naar haar vaste plek achter de douanecontrole. In tegenstelling tot de andere afhalers heeft ze geen bordje bij zich met daarop de namen van de personen op wie ze wacht. Haar intuïtie is feilloos.

Ze haalt een paar keer diep adem en gaat steviger staan op de verbrokkelde marmeren vloer. Ze denkt terug aan die dag dat ze vanuit Amsterdam vertrok met een ticket enkele reis. Toen het vliegtuig landde, wist ze dat ze hier voorgoed zou blijven. Van landen was trouwens niet echt sprake; het leek meer op aanspoelen. Ze strandde als een overboord geslagen drenkeling. Een huivering trekt door haar heen. Ze veegt met de achterkant van haar hand het zweet van

haar voorhoofd. Verdwijnen sommige herinneringen dan nooit uit het geheugen?

Ineens hoort ze vlucht KL449 omgeroepen worden. De gebruikelijke spanning trekt door haar heen. Dit keer zullen er vier vrouwen de gate uitlopen. Vol verwachting zullen ze haar aankijken. Zij moet hun levens weer vlot zien te trekken. In drie weken.

ISIS

'Daar gaat ie!' roept Isis uit wijzend naar de rode rugtas die langzaam op de lopende band uit het zicht verdwijnt.

Ze wurmt zich uit de rij wachtende medepassagiers en rent haar tas achterna.

'Zet 'm op Isis,' lacht Marit naar haar vriendin, die precies op dat moment een duik maakt om te voorkomen dat haar tas het luik in verdwijnt.

'Hebbes,' zegt Isis met een voldane glimlach op haar gezicht.

Alle vermoedigheid die ze na een slapeloze nacht in het vliegtuig voelde, lijkt verdwenen. Ze loopt naar haar vriendinnen toe, die met rugzak om op haar staan te wachten.

Ze schiet in de lach: 'Ik ken jullie nu al heel wat jaren, maar zo belachelijk als nu hebben jullie er nog nooit uit gezien.'

'Wat is hier belachelijk aan?' vraagt Marit terwijl ze naar haar nieuwe afritsbroek kijkt, waar de scherpe vouw nog in zit. Bruine bergschoenen, maat 42, zittten als klompen aan haar voeten.

'Verschrikkelijk gênant Marit, dat ben ik volledig met Isis eens,' zegt Alex.

De toon is scherp, wellicht scherper dan ze bedoelde. 'Hè jongens het was maar een grapje hoor,' sust Isis, die een nieuwe woordenstrijd voelt aankomen. Snel hijst ze haar rugzak op haar rug en kijkt zoekend om zich heen.

'We moeten daar naartoe,' wijst Alex.

'Kom Judith,' spoort Isis haar vriendin aan.

Maar Judith heeft al haar aandacht gericht op een tafereeltje dat zich even verderop afspeelt; een

armoedig uitziende man met een grote plunjezak op zijn rug, wordt boos toegesproken door een medepassagier. De man met plunjezak kijkt met zijn helderblauwe ogen de boze man heel rustig aan. Hij lijkt eerder nieuwsgierig te zijn, dan zich aangesproken te voelen.

‘Die jongen zou ik wel eens willen schilderen,’ mompelt Judith.

Aandachtig kijkt ze naar zijn gezicht dat, hoewel vermagerd en vervuild, een bepaalde zachtheid en helderheid heeft die ongewoon is.

Isis trekt haar vriendin aan de arm mee. Ze struikelt bijna over een koffer voor haar voeten. Het achterhoofd van Alex is nog net te zien. Zo snel als ze kan probeert Isis achter haar vriendin aan te gaan. Ze slaakt een diepe zucht als ze de lange rij voor de douane ziet. Als ze achter Marit in de rij aansluit, kan ze een sterk gevoel van tegenzin niet meer tegenhouden. Waar zijn ze in godsnaam aan begonnen? Waarom zijn ze niet naar zo’n Ayurvedisch resort afgereisd, waar ze ze iedere dag haar vermoeide lijf had kunnen laten masseren? Waar een Indische dokter haar met allerlei spannende kruiden zich weer als godin had laten voelen? Ze wrijft in haar gekreukelde gezicht. Ze voelt zich helemaal niet in staat om drie weken te gaan lopen door de Himalaya. Haar conditie is tot het dieptepunt gezakt na zoveel slapeloze nachten. Rust, dat is eigenlijk het enige waar ze naar verlangt. Achter de douane ziet ze een grote mensenmassa staan. Er wordt van alles geroepen naar de aankomende passagiers. Bordjes met daarop woorden met uitroeptekens dansen in de lucht. Ze kijkt op haar Iphone die nog steeds verbinding probeert te maken met het Nepalese netwerk. Dat

kost beduidend meer moeite dan normaal. Zenuwen schieten door haar heen; het zal toch niet zo zijn dat ze hier haar telefoon niet kan gebruiken? Achterlijk ontwikkelingsland, denkt ze boos.

Geïrriteerd legt ze haar paspoort op het tafeltje. Een man in een militaire outfit kijkt lang en aandachtig in het document.

'Hij kan het niet lezen,' fluistert Judith giechelend in haar oor.

Uiteindelijk pakt hij zijn stempelapparaat. Met een groots gebaar stempelt hij tot drie maal toe in haar paspoort en gebaart nors dat ze verder mag.

Isis laat haar ogen over de menigte glijden en ziet even verderop Alex bij een vrouw staan. Zou dat Metta zijn? Langzaam loopt ze naar hen toe.

'Hallo Isis,' zegt Metta als ze haar hand naar Isis uitsteekt.

Verrast kijkt Isis Metta aan. Ze voelt zich klein worden onder Metta's blik; haar donkere zwart omlijnde ogen lijken recht door haar heen te kijken. Het zijn wijze ogen die vriendelijk, ja bijna liefdevol zijn, maar waarin ook verdriet ligt. Haar gezicht is overwoekerd door een fijn netwerk van rimpels. Isis slikt en zonder te weten waarom, wendt ze betrapt haar blik af. In verwarring kijkt ze naar de vrouw die nu Judith begroet; haar kleine, magere postuur is zelfs nog smaller dan dat van Judith. De zwarte jurk die ze draagt, glinstert door de kleine kraaltjes die op de stof zijn geborduurd. Haar gebruinde voeten steken in versleten teenslippers. Het enige sieraad dat ze draagt is een gouden medaillon dat glanzend om haar nek hangt. De lange zwarte haren zijn in een vlecht gevlochten; tussen het zwart glanst veel grijs. Alex kijkt spottend naar Isis' verwarring; in haar ogen is het oordeel te lezen dat ze vrijwel onmiddellijk over

Metta geveld heeft. Isis kijkt Alex aan en schudt zacht haar hoofd.

Negen uur later stapt Isis volledig uitgeput uit een zwaar overbeladen bus. Het was duidelijk dat de buschauffeur suïcidaal was. Verstijfd van angst heeft ze al die uren op haar stoel gezeten. Hoewel ze niet wilde kijken, kon ze haar ogen niet afhouden van de diepe afgronden zonder vangrail. Maar het was vooral de hoge snelheid waarmee de chauffeur luid toeterend de bochten nam, die haar misselijk van angst maakte.

Nog natrillend sjort ze haar rugzak om en loopt als laatste achter Metta en haar vriendinnen aan. Het pad is slecht begaanbaar. Haar voeten in nieuwe bergschoenen zoeken naar houvast. Marit giechelt en Alex moppert; Isis beseft dat het zo de hele reis zal gaan.

Natuurlijk was ze erbij toen ze diep in de nacht na vele flessen wijn het aanmeldingsformulier voor deze reis ondertekenden. Wellicht was zij de enige die scepsis voelde bij het neerschrijven van de doelstelling waarmee ze zich aanmeldde. In het veranderen van het leven gelooft ze niet meer zo. Dat is eigenlijk de enige wijze les die ze tot nu toe heeft geleerd.

Ineens staat ze stil en staart naar de open plek in het bos, waar een cirkel van kaarsjes staat te branden rondom vijf matjes en meditatiekussentjes. In het midden brandt een waxinelichtje in een gele lotusbloem. De geur van wierrook vermengt zich met de geur van natte bladeren.

Metta loopt naar de kring toe en ontdoet zich van haar rugzak. Ze trekt haar slippers uit en buigt met

haar handpalmen plat tegen elkaar aan, voordat ze de cirkel betreedt. Vervolgens buigt ze ook nog naar het midden van de kring. Heel rustig gaat ze kaarsrecht op een kussentje zitten. Aarzelend volgen de vrouwen haar. Iedereen - behalve Alexandra - buigt net zoals Metta dat deed. Een beetje ongemakkelijk neemt Isis plaats. Ze heeft geen ervaring met mediteren. Ineens slaat de schrik haar om het hart, dat ze hier de komende uren stil zal moeten zitten.

Metta kijkt de groep rond. Ze glimlacht geruststellend. 'Welkom,' zegt ze zacht. 'Namaste; het licht in mij, groet het licht in jou.'

Isis glimlacht naar Metta. Nieuwsgierig kijkt ze naar de vrouw die de komende drie weken hun gids zal zijn. Ze heeft nog nooit zo'n intrigerende vrouw ontmoet, denkt ze en ineens beseft ze zich hoe ongewoon het is iemand niet in een hokje in haar hoofd te kunnen stoppen.

Het is fascinerend, denkt ze. Metta heeft iets weg van een prima ballerina en tegelijkertijd van een oude heks die met zwarte magie werkt.

'We beginnen deze reis met het uittrekken van onze schoenen,' hoort ze Metta zeggen. 'Dat is wat we doen bij zen; we trekken in ieder opzicht onze schoenen uit.'

Weer kijkt Metta de groep rond; een zachte glimlach glijd over haar gezicht: 'We zullen nu vijftientig minuten gaan mediteren.'

Drie keer slaat ze tegen de bel; een vol, rond geluid cirkelt het bos in. Ze vouwt haar handen voor haar buik en staart met halfgesloten ogen naar een onbestemd punt voor zich.

Isis besluit haar maar gewoon na te doen. Ook zij vouwt haar handen voor haar buik en richt haar blik

op het waxinelichtje. Het kleine vlammetje moet hard strijden om niet uit te gaan. Soms lijkt het helemaal uitgedoofd om het volgende moment zich weer in volle glorie op te richten. Hoe langer Isis in de vlam staart, hoe meer ze in een apenkooi van gedachten belandt. Ze slingeren van de ene naar de andere liaan; de een nog luider krijsend dan de ander. Ze schrikt van de hoeveelheid gedachten en van het lawaai dat ze maken. De neiging op te staan en iets te gaan doen is overweldigend. Ze kijkt om zich heen. Iedereen zit doodstil en lijkt nergens last van te hebben. Ze moet haar lachen onderdrukken: 'Kijk ons nou eens hier zitten. Belachelijk.'

Ze richt haar aandacht weer naar binnen. In gedachten ziet ze Fred aan de eettafel de krant zitten lezen. Haar man is voorspelbaarder dan het weer in een Hollandse zomer; hij heeft geen zwaluwen nodig. Het zou haar moeten ontroeren maar het tegenovergestelde is het geval. Irritatie giert door haar lijf als ze hem na iedere maaltijd weer hoort zeggen, dat hij in 'jaren niet zo lekker gegeten heeft' of wanneer hij stipt om acht uur voor het journaal klaar zit, met zijn kopje koffie en een bastognekoek. Hoe iemand al vijftiwintig jaar lang bastognekoeken naar binnen weet te werken, is haar tot op de dag van vandaag een groot raadsel.

Soms wil ze zomaar ineens keihard gillen. Zo hard dat hij haar door zijn dikke brillenglazen even aan zou kijken en zijn wenkbrauwen misschien een millimeter of drie omhoog zou trekken; dat zou dikke winst zijn. Isis voelt hoe haar been slaapt; een dof prikkend gevoel kruipt steeds verder omhoog naar haar bovenbeen. Het verlangen om haar been te bewegen en de slaap te verjagen is groot. Maar niemand beweegt, dus dat zal wel niet de bedoeling zijn. Zich

ellendig voelend blijft ze zitten.

Voor hoe lang nog? vraagt ze zich wanhopig af. Mijn God, waar zijn we aan begonnen?

Ze sluit haar ogen. De apenkooi lijkt iets meer tot rust gekomen te zijn; toch slingert Fred nog regelmatig voorbij. Ze moet nu ook haar aandacht bij haar slapende been houden.

Hoewel dat slapende gevoel wel iets minder vervelend begint te voelen, bedenkt ze ineens.

Blijkbaar gaan de dingen ook zonder te bewegen wel voorbij.

Plotseling hoort ze de bel twee keer slaan. Ze opent haar ogen en ziet dat Metta diep naar voren buigt, haar handen tegen elkaar voor de borst gevouwen. Snel doet Isis het gebaar na. Ze houdt haar blik gericht op het waxinelichtje in de lotusbloem en ziet nog net de laatste poging die het kaarsje doet om zich groot te houden, voordat het definitief uitgaat. 'Jullie hebben net kennis gemaakt met jezelf,' zegt Metta uiteindelijk na een lange stilte. 'Wie ben je tegen gekomen?'

Isis schiet in de lach. Een vogel schrikt op en vliegt luid klapperend weg uit de boom, waaronder ze hebben zitten mediteren.

'Kennism gemaakt?' vraagt ze. 'Ik ben alleen honderden gedachten tegen gekomen.'

Metta knikt glimlachend: 'En, hoe was dat?'

'Vermoeiend,' zucht Isis.

Metta strijkt een pluk haar achter haar oor: 'Vaak leven we alleen in ons hoofd; we zitten zo vast in denkpatronen dat we vergeten aanwezig te zijn. Het lukt ons niet meer om te voelen, te ruiken, stil te zijn en ons te verwonderen. Ons verstand snatert voortdurend op het hoogste volume van 's morgens vroeg tot 's avonds laat.'

'En pas als je stil gaat zitten op een kussentje kom je daar achter,' vult Isis haar aan.

'Exact,' knikt Metta. 'Door eindelijk stil te worden merken we op hoeveel herrie er in ons hoofd zit. Het denken probeert de controle te houden door overal bovenop te zitten.'

'Controle?' vraagt Isis met opgetrokken wenkbrauwen.

'Ja, controle. Door vooral veel over het verleden of de toekomst na te denken, zijn we niet aanwezig in dit moment. Doordat we al onze aandacht leggen in gedachten over dingen die niet goed zijn gegaan of die mis dreigen te gaan, of waarvan we verwachtingen hebben, zijn we nooit in het heden. In dit moment hebben we geen enkele gedachte nodig. We hoeven we alleen maar te zijn.'

'Je hoeft er alleen maar te zijn; dat zegt mijn yogaleraar ook altijd,' merkt Isis op. 'Ik denk dan altijd alleen maar: tja, als het zo simpel was zou het mooi zijn.'

'Blijkbaar is *alleen maar zijn* dus niet zo simpel,' antwoordt Metta. 'Om uit die drukte in je hoofd te stappen, moet je zakken met je aandacht. Door rustige diepe ademhalingen verleg je je aandacht naar het rompgebied. Laat dat nu precies het gebied zijn waar je voelt. Je voelt niet in je hoofd; daar spoken slechts allerlei nutteloze emotiegedachten rond. Echt voelen doe je in je lijf.

Hier gaan we de komende tijd dus veel aandacht aan besteden. Ik wil jullie vooral uit het denken halen. We gaan zoveel mogelijk momenten verzamelen waar we alleen maar hier zijn. Werkelijk aanwezig in de Himalaya.'

MARIT

Druipend van het zweet en met vuurrode wangen komt Marit als allerlaatste boven. De anderen lijken haar niet op te merken en staan aan de rand van de afgrond. Haar behoefte om te gaan zitten is groot. Veel zouden ze vandaag niet klimmen, had Metta voor de wandeling tot Marits grote opluchting gezegd. Maar wat Metta onder 'niet veel' verstaat, is van een totaal andere orde dan hoe zij dat ziet. Was ze maar vaker naar de sportschool geweest. Had ze maar minder gesnoept. Verdomme. Hoe kan het toch, dat ze zo ongedisciplineerd is? Ze strompelt naar de anderen toe.

'We laten de Kathmandu Vallei nu achter ons,' hoort ze Metta zeggen.

'Hoe hoog zitten we nu?' vraagt Alex op zakelijke toon.

'Ik denk dat we rond een meter of 2100 zitten,' antwoordt Metta vriendelijk.

'Wat is het hier ongelooflijk mooi!' onderbreekt Marit haar stamelend.

Metta glimlacht: 'Indrukwekkend hè?' knikt ze.

'Is dit nou de Himalaya?' vraagt Marit.

'Nee schat, dit zijn onze Limburgse bergen,' zegt Alex.

Marit staart met open mond naar de bergen. Zover ze kan zien strekken de bergen zich uit. Op de hoogste toppen ligt helder witte sneeuw. De lagere gedeelten zien er groen en vruchtbaar uit. Bossen en struiken grijpen zich met hun wortels vast in de hellingen. Terrassen waarop de plaatselijke bevolking rijst verbouwt, lijken als rimpelige golven de hellingen af te rollen. Kleine huisjes liggen verspreid over het landschap.

'Hier kan zelfs Hoofddorp niet aan tippen,' merkt Alex cynisch op. Na al die jaren vindt ze het nog steeds ongelooflijk dat Marit de stad verlaten heeft.

Marit draait zich om en ziet tot haar schrik dat even verderop de kussens en meditatie matjes alweer klaar liggen. Mag er niet eerst gegeten en gedronken worden? schreeuwt ze inwendig. Ze sterft van de dorst. Ze kan echt niet meer.

'Meisjes, mag ik jullie uitnodigen?' vraagt Metta met een uitnodigend gebaar naar de meditatieplek. Omdat iedereen rustig achter Metta aanloopt, zet ook Marit zich in beweging.

Belachelijk, dit programma, moppert ze inwendig terwijl ze achter hen aan sjokt.

Ze heeft ondertussen toch wel wat eten verdiend? Haar maag borrelt. Als ze iets haat, is het wel honger. Of, nou ja, laat ze eerlijk zijn, ze heeft stevige trek. Tot honger laat ze het uiteraard nooit komen.

In gedachten loopt ze de inhoud van haar immer goed gevulde koelkast na. Natuurlijk is alles *light*. Over ieder product heeft ze zorgvuldig nagedacht. Ze weet exact hoeveel 'e-tjes' en calorieën overal in zit. Toch voorkomt dat niet, dat er ook pudding in de koelkast staat of een spuitbus vol frisse slagroom en vanillevla. Alleen al bij de gedachte daaraan, loopt het water haar in de mond. Gaat er iets boven een grote bak vanillevla met een forse scheut hagelslag? Haar maag rommelt luider. Paniek schiet door haar heen. Wanneer gaan ze eten?!

Ze moet opschieten; iedereen zit al. Ze laat haar rugzak van zich afglijden. Haar shirt is doorweekt van het zweet. Moeizaam bukt ze zich, om de veters van haar bergschoenen los te maken. Haar afritsbroek zit te strak, maar dat had ze in de winkel al gevoeld. Ze had geweigerd om over te stappen naar de

mannenmaten. Er zijn grenzen Marit, had ze zichzelf streng toegesproken. Nu baalt ze als ze voelt hoe de stof in haar taille snijdt.

Struikelend stapt ze de kring in. Pas als ze zit, bedenkt ze dat ze vergeten is te buigen. Ze wordt nog roder dan ze al was. Metta slaat drie keer op de bel.

Boos kijkt ze Metta aan, alsof ze haar met haar blik zou kunnen dwingen te stoppen met deze onzin.

Metta lijkt niets te merken en staart rustig voor zich uit. Er rest Marit niet veel anders dan hetzelfde te doen. Ze voelt haar maag samentrekken.

Ineens realiseert ze zich, dat ze het afgelopen uur aan niets anders dan eten heeft gedacht. Bijna schiet ze in de lach. Wat een ongelooflijk saaie gedachten zijn dat eigenlijk. En wat gek, om zoveel aan eten te denken; veel zoden aan de dijk zet het immers niet.

Ze ziet zichzelf in gedachten alleen aan de keukentafel zitten. Is dat grote bord eten niet domweg haar gezelschap? Peter is vrijwel nooit voor tieners thuis. Zijn baan schijnt, zoals hij dat zelf zegt, het uiterste van hem te vergen. Niet dat ze daarover klaagt hoor, hij heeft haar vaak genoeg onder de neus gewreven dat *hij* degene is die de hypotheek betaalt. Dat zijn werkdagen steeds langer worden en dat hij zelfs in het weekend vaak naar kantoor moet, is iets wat ze met lede ogen aanziet. Maar ja, het is die vervloekte hypotheek. Als het aan haar had gelegen, waren ze lekker blijven wonen in het rijtjeshuis in die nieuwbouwwijk van Hoofddorp. Maar nee, Peter wilde absoluut een villa kopen. En ja, het is inderdaad een prachtig huis. Haar horen ze niet klagen. Maar toch. Ze mist haar oude buurvrouwen. Vooral Charlotte; zij kwam iedere dag even een wijntje doen. Die is net zo alleen en nutteloos als zijzelf, denkt ze ineens. Maar wat kon ze eraan doen?

Ze had geen opleiding en geen werkervaring. De kinderen hebben al die tijd haar volle aandacht gekregen. Heeft ze daarin een keus gehad? Haar gedachten gaan naar Kim, haar jongste. Met haar zeventien jaar staat ook zij al met één been uit huis. Marit zal de harde housemuziek die ze draait tijdens het maken van haar huiswerk niet missen. Maar toch. Als ook haar Kimmie vertrokken is, wordt haar bestaan volledig gereduceerd tot de keukentafel. Zij en haar bord.

Ik zal me nog eens doodvreten, schiet door haar heen. Ze voelt tranen omhoogkomen.

Misschien krijgen ze dan spijt, dat ze me allemaal in de steek hebben gelaten, denkt ze boos, terwijl ze haar blik op de besneeuwde bergtoppen richt.

In gedachten ziet ze haar eigen begrafenis voor zich: Peter staat natuurlijk samen met de kinderen in de regen te snotteren bij haar graf. Hij zal ongetwijfeld aarzelen als hij een handje zand op de kist moet gooien. God, wat zal hij een spijt hebben dat hij me niet meer aandacht heeft gegeven, denkt ze voldaan. Er schuift een wolk voor de zon. Marit volgt de oprukkende schaduw met haar ogen. Ze huivert. Wat zit ik eigenlijk allemaal te denken? realiseert ze zich met een schok.

Ze ademt diep in. Ineens beseft ze, dat dit allemaal gaat over het gevoel in de steek gelaten te zijn. Niet goed genoeg te zijn, niet belangrijk genoeg. Ze denkt terug aan de vraag, die Metta na de eerste meditatie stelde: wie ben je tegengekomen. Wrang glimlacht ze. Ze concludeert, dat ze een boze en teleurgestelde vrouw tegen gekomen is, een vrouw die bovenal hongerig is.

Ineens realiseert ze zich dat ze al een tijdje niet aan eten heeft gedacht. De honger lijkt zelfs minder te zijn

geworden. Verward staart ze voor zich uit. Hoe kan dat? Hoe kan iets dat eerst ondraaglijk was, zomaar veranderen? Minder erg worden?

Zacht slaat Metta twee keer op de bel. Dit keer buigt ook Marit mee. Stil blijft ze zitten, als ze Metta hoort zeggen: 'Tijdens het mediteren kijken we naar onze gedachten. De bedoeling is, - en ik weet zelf maar al te goed hoe moeilijk dat op sommige momenten kan zijn - om niet met onze gedachten samen te vallen of erin mee te gaan. We kijken er naar als waarnemer. Zie je gedachten alleen maar als gedachten; ze zijn toevallig en voorbijgaand. Ze komen op en gaan weer weg.'

Opnieuw valt het Marit op hoe verrassend helder Metta's stem is; in tegenstelling tot wat haar uiterlijk doet vermoeden klinkt haar stem vrolijk, ja bijna jong. 'De uitdaging van het mediteren is,' gaat Metta verder, 'om je steeds weer bewust te worden van je gedachten en gevoelens en vervolgens heel rustig weer naar het nu terug te keren. Het nu zoals we hier zitten. Misschien voel je de wind aan je haren trekken of voel je dat je honger hebt en dat je been slaapt. Dit zijn allemaal uitnodigingen van je zintuigen om in het nu te komen.'

'Maar,' vraagt Marit, 'als gedachten slechts gedachten zijn, waar moet ik dan op vertrouwen?'

Metta kijkt haar aan. Ze heeft een zwarte doek om haar hoofd, waardoor ze er met haar gerimpelde bruine gezicht uit ziet als een Zuid Spaanse weduwe. 'Dat is een mooie vraag, Marit,' antwoordt ze vrolijk. Marit bloost en voelt opgelucht hoe de wind haar haren over haar wangen blaast.

'We zullen nooit zonder gedachten zijn, alleen overschatten we de waarde ervan. Ik maak altijd onderscheid tussen technische en emotionele

gedachten; technische gedachten hebben we nodig, omdat ze praktisch zijn; ze laten ons weten wat we moeten doen en hoe laat we waar moeten zijn. Emotionele gedachten daarentegen zijn niet nodig maar nemen wel vaak grotendeels onze gedachten over. Het zijn allerlei gekleurde gedachten, vol emoties, oordelen, verwensingen of verlangens. Het is belangrijk te beseffen, dat jij niet deze gedachten bent. Boven het denken strekt zich een enorm gebied van intelligentie uit; het denken is op zichzelf niet meer dan een klein onderdeel.'

Marit heeft het gevoel dat ze weer terug op de basisschool is; als ze daar al het lef had om een vraag te stellen, overkwam haar altijd hetzelfde als nu; ergens raakt ze de draad van het antwoord kwijt. Radeloos gaat ze nog harder haar best doen om de juf te volgen; tevergeefs klampt ze zich vast aan de woorden. Ze gaat kopje onder door de paniek die omhoog golft.

'We hoeven dus alleen maar de denker waar te nemen,' klinkt Metta's stem van ver. 'Ons hoofd wordt vaak geterroriseerd door die innerlijke stem. Merk gewoon maar eens op, hoe vaak die stem zich herhaalt en hoe dreinerig zijn woorden zijn. Word niet boos, maar wees bewust. Als dat lukt, stap je uit die tredmolen van gedachten.'

Er valt een stilte in de kring. Dan buigt Metta zich voorover naar Marit en pakt haar koude handen: 'Maak je geen zorgen,' zegt ze zacht, 'gaandeweg deze weken zul je gaan ervaren wat ik bedoel.' Marit slaat haar ogen neer. Ze kijkt naar haar bestofte blote voeten die kruislings over elkaar liggen. De vrolijk gekleurde nagellak, die ze voor vertrek zo goed en zo kwaad als ze dat kon aangebracht heeft, bladdert nu al aan alle kanten af.

De tranen staan in haar ogen als ze uiteindelijk opkijkt naar Metta en vraagt: 'Mogen we nu dan eindelijk gaan eten?'

ALEXANDRA

De afdaling is steil. Bij elke stap die Alex zet, voelt ze de spieren in haar bovenbenen samentrekken. De fysieke pijn doet haar goed. Rondom Trisuli heerst een subtropisch klimaat en dat is merkbaar: zweet druipt langs haar gezicht. Ze loopt vlak achter Metta. Het liefst zou ze haar inhalen, maar iets waarschuwt haar dat dit niet de bedoeling is. Ze grinnikt in zichzelf; ondanks alles wat er de afgelopen maanden gebeurd is, wil ze nog steeds de beste zijn. Ze laat haar blik glijden over de bananenplantages die rechts van het dal liggen. Stevige groene bladeren omvatten grote trossen groengele bananen. Het is fascinerend om te beseffen, denkt Alex, hoe deze bananen nog geen week later bij haar om de hoek in de schappen van Albert Heijn zullen liggen.

Ineens slaat Metta een smal weggetje in. De bomen aan weerszijden staan dicht opeen en maken het lopen moeilijk. Na een meter of honderd komen ze bij een uitzichtpunt. De Sherpa staat met neergeslagen ogen op hen te wachten. Het is een wonder hoe deze kleine magere man alle spullen weet te vervoeren. Meditatiekussentjes liggen klaar. Kaarsjes branden. Alex onderdrukt een zucht.

Metta laat haar rugzak zakken, trekt haar schoenen uit en buigt voordat ze de cirkel betreedt. Als ze allemaal zitten, vraagt ze hen de ogen te sluiten. Op zachte toon begint ze te praten: 'Van het aantal uren dat we wakker zijn, denken we slechts vijf procent bewust. In die vijf procent denken we vrijwel uitsluitend negatief. We denken terug aan ervaringen die ons gekwetst hebben, maken ons zorgen of zijn boos. Door middel van meditatie zullen we ons steeds bewuster van onze negativiteit worden. Als je

een negatieve gedachte waarneemt hoeft je hem alleen maar met rust te laten. Kijk er naar en ga er niet in mee.

Doordat we er verder geen aandacht meer aan besteden, onttrekken we er energie aan; hierdoor zal de gedachte steeds zwakker worden en uiteindelijk verdwijnen. Het is belangrijk om te beseffen, dat alles waar we onze aandacht op vestigen groter wordt. Laten we dus vooral veel aandacht besteden aan positieve gedachten.'

Metta valt stil. Een glimlach schemert door haar woorden heen als ze daaraan toevoegt: 'Het is uiteindelijk aan jou, hoe je je tot de dingen verhoudt. Hoewel dat soms niet zo voelt, is dat toch werkelijk een keuze.'

Alex opent haar ogen. Ze kijkt Metta boos aan. Metta kijkt heel rustig terug als ze langzaam zegt: 'Er zijn oneindig veel versies van de werkelijkheid. Als je je met zen bezighoudt zul je flexibeler van geest worden en vaker een andere versie van een gebeurtenis kunnen ontdekken.'

Metta glimlacht naar Alex: 'De kern van alle verandering begint bij acceptatie.'

Alex opent haar mond, maar Metta slaat drie keer op de bel; heel rustig en met volle aandacht.

Alex weigert de houding aan te nemen die er van haar verwacht wordt. Ze zit met gebalde vuisten en voelt hoe de adrenaline door haar lijf pulseert. Haar hoofd lijkt te barsten. Gedachten duikelen over elkaar heen en vechten om het hoogste woord.

Acceptatie. Hoe durft ze. Dit kan alleen iemand zeggen die zelf nog nooit iets ernstigs heeft meegemaakt. Accepteren wat haar is overkomen, is onaanvaardbaar. De onrechtvaardigheid van haar totale ondergang vreet haar vanbinnen op. Er zijn

helemaal niet meer versies van de werkelijkheid. Er is haar groot onrecht aangedaan. Punt uit.

De behoefte om haar woede te uiten is zo groot, dat ze bijna niet stil kan blijven zitten. Hoewel ze weet dat het absoluut niet de bedoeling is, slaakt ze een diepe zucht. Snel glijdt haar blik langs de gezichten van haar vriendinnen. Die lijken totaal niet door te hebben in wat voor hel zij is beland. Geconcentreerd staren ze stil voor zich uit.

Wat doen ze toch allemaal braaf wat er van hen verwacht wordt, denkt Alex smalend.

Hoewel ze de afgelopen maanden veel woede heeft gevoeld, is het voor het eerst dat ze die zo bewust ervaart. Het valt haar op, dat er veel kracht en energie in zit. Het is een heel lijfelijke ervaring; het begint in haar buik en gaat dwars door haar borst naar haar keel. Ze heeft grote behoefte om het uit te schreeuwen.

Plotseling vliegt een helblauwe vlinder de kring binnen, ze fladdert wat in de rondte en landt op Alexandra's knie. Ze staart naar het beestje. De vleugeltjes zijn dun, ja bijna doorschijnend.

Wat een kwetsbaar beestje, schiet het door haar heen.

De vlinder blijft nog even zitten voordat hij rustig verder fladdert. Tranen springen in haar ogen. Ineens ziet ze zichzelf met haar rug tegen de muur in het halletje van haar appartement zitten; haar knieën opgetrokken en het gezicht verborgen in haar handen. De deurbel ging voor de zoveelste keer. Het klonk als een schreeuw die zich in het lege appartement naar binnen drong. Had ze een keus gehad? Was er een andere versie mogelijk geweest? Had ze kunnen opstaan en de deur open kunnen doen?

Metta slaat op de bel. Het zachte mooie geluid vult de stilte. Iedereen blijft zwijgend zitten. Alex merkt tot haar verrassing dat de boosheid wat weggeëbd is. De zon schijnt in lange zachtgele banen tussen de bladeren van de bomen door. Het duurt een hele tijd voordat Metta opstaat. Ze stapt de cirkel uit. Zonder wat te zeggen, trekt ze haar schoenen aan en doet haar rugzak weer om.

Alex komt met stramme benen overeind en wankelt de kring uit. Als ze zich bukt om haar schoenen aan te trekken, merkt ze dat ze zich weer rustig voelt. Het is een heel andere rust dan die ze kent.

Als uiteindelijk iedereen zover is, kijkt Metta rustig het groepje rond: 'We zullen vanaf hier naar Dunche lopen naar de checkpost voor het Nationale Park Langtang. Daar zullen we ons inschrijven in het register, zodat de autoriteiten weten dat we in het park zijn. Dit is belangrijk voor onze eigen veiligheid. We lopen vervolgens verder naar Syabrubensi. Hier wonen veel Tibetaanse Boeddhisten; dit kun je niet alleen zien aan het uiterlijk van de bewoners, maar ook aan de vele kleurige gebedsvlaggen die gespannen zijn tussen de huisjes. Vannacht zullen we in de Lama logde overnachten.'

'Hoe lang is dat lopen?' wil Marit weten.

'Als we rustig aan doen, lopen we er drie uur over.'

'Nog drie uur?' Marit klinkt geschokt.

Metta kijkt haar lief aan en legt haar hand op Marits schouder: 'Je kunt het Marit. Het is een beperkende overtuiging die je nu klem zet.'

'Overtuiging? Conditie zal je bedoelen,' mompelt Marit.

Metta lijkt haar opmerking niet te horen: 'Ik nodig jullie uit om tijdens het lopen je gedachten voorbij te zien

komen, maar er niet in mee te gaan. Breng iedere keer je aandacht terug naar de stappen die je zet. Voel hoe je schoen zich neerzet op het pad; als je dat doet, ben je volledig in het nu, een tijdloze dimensie waar gisteren en morgen er niet toe doen. Onderzoek eens hoe dat voor je is. Probeer zoveel mogelijk met al je zintuigen te wandelen.'

Alex schiet in de lach: 'Ik die met mijn zintuigen aan de wandel ga. Het moet niet veel gekker worden.'

Metta kijkt Alex stil aan; met de ogen wijdopen tasten ze elkaars kracht af. Na een adembenemende minuut, waarin geen van tweeën wijkt, beslecht Metta de strijd met een brede glimlach.

JUDITH

Judith hapert als ze haar handtekening moet zetten bij de checkpost bij het Nationale Park Langtang. Moet ze nu daadwerkelijk haar meisjesnaam weer opschrijven? Ze slikt. Tot haar schrik valt er een traan op het kleine witte vakje papier. De man die in zijn legergroene pak achter de tafel staat, kijkt naar haar. Snel slaat ze haar ogen neer. Dit is geen man die treuzelt bij het schrijven van zijn naam, weet ze zeker.

Het zou zomaar kunnen dat Bastiaan precies op dit moment zijn spullen uit het huis haalt. In gedachten ziet ze voor zich hoe hij een grote vrachtauto vollaadt met alle meubels, die ze in twintig jaar huwelijk hebben verzameld.

'Je mag alles meenemen,' had ze gezegd. Alleen al de gedachte om met spullen te moeten achterblijven die ze samen op een gelukkige vakantie op de markt in Mallorca hadden gekocht, maakte haar ziek. Had het dan allemaal niets voorgesteld? Had ze de werkelijkheid weer mooier gemaakt dan die was?

Bas mopperde altijd dat zij zich terugtrok in haar fantasiewereld, die uit kwasten, verf en doeken bestond. Daar waren geen belastingaanslagen, rekeningen of *targets* die gehaald moesten worden. Ze lachte altijd liefjes naar hem en verweet hem dat hij jaloers was. Maar ze weet heel goed dat het niet over jaloezie gaat. Ergens vindt hij haar een mislukte huisvrouw, die als doekje voor het bloeden maar wat is gaan schilderen. Hij kijkt op haar neer, iets mooiers kan ze er niet van maken.

'Dat is toch ongelooflijk pijnlijk?' had Marit uitgeroepen, toen ze dit op een van hun

vriendinnenavonden vertelde.

Ze had haar schouders opgehaald en had snel de glazen bijgeschonken.

Achteraf kan ze alleen maar toegeven, dat Marit gelijk had gehad. Ja, het was ontzettend pijnlijk, maar die pijn stond niet in verhouding tot de pijn die de mededeling veroorzaakte, die ze een paar maanden geleden had gekregen.

'Ik haat het om in een cliché te leven!' had ze naar hem geschreeuwd.

Hij had er verslagen bij gestaan en had haar blik ontweken. Voor het eerst in zijn leven was hij niet aan komen draven met een oplossing.

'*Can you please sign?*' klinkt de ongeduldige stem van de ranger.

De rest van de groep staat buiten te wachten. Het grote bord dat bij de ingang hangt, heet de reiziger van harte welkom in het Langtang National Park. Hulpeloos kijkt ze de man aan.

'*You can not write?*' vraagt de man ineens wat vriendelijker. '*Just do this.*'

Hij pakt een afgekloven plastic pen en tekent een groot kruis op een kladblaadje.

Een kruis. Ze knikt, neemt de pen van hem over en zet een dik blauw kruis in het boek.

Langzaam loopt Judith in de richting van de groep. Ze mijdt de vorsende blik van Metta en knikt dat ze kunnen gaan. Ze loopt als laatste, met haar gezicht naar de grond gericht, achter Marit aan. De grond is ongelijk en het pad is smal, maar veel krijgt Judith daar niet van mee. In haar hoofd botsen een veelvoud van gedachten tegen elkaar aan en strijden om een plek vooraan in de dagelijkse file op de