

WARME VERHALEN
EN RECEPTEN

**WARME VERHALEN
EN RECEPTEN**

TURA GERARDS

WARME VERHALEN EN RECEPTEN

BraveNewBooks

ISBN: 9789464804010

Auteur: Tura Gerards

© Tura Gerards 2025

Voor mijn vader en moeder

*Dank je wel, Sasha van Dapperen.
Het was een feest om samen met jou mijn anekdotes
woord voor woord te lezen en te proeven.
Jouw taalvaardigheid behoedde me voor
fouten, verhelderde deze verhalen en
verbeterde het ritme van mijn zinnen.
En wat hebben we vaak en veel gelachen!*

*Hartelijk dank aan jou, Marlies de Kort,
voor het controleren van de recepten
op volledigheid en uitvoerbaarheid.*

95 VERHALEN

Nep	13
Boodschap uit het universum	14
Opa worden	16
Wonder	19
Verrassing	21
Verbinden	24
De eerste merel	26
In het donkere bos	27
Leren opvoeden	29
Therapie	31
Mijn eerste opa-oppasdag	33
Botsing	34
Opstaan om te plassen	35
Baren	37
Los in de tram	38
Georgia	40
Kijkhonger	41
Over winnen	43
Vaders plek	45
De betovering van Turdus Merula	47
Laat het dan liefde zijn	48
“Kindje Gerards”	49
Jij hoort niet bij ons	52
Station Venlo	55
Kikubari	57
Encounter!	59
Mijn eeuwige moeder	65
Brief aan mijn moeder	67
Portret	68
Suggestieve taal	69

Einde	71
Bevrijdingsdag	73
Wonder	75
Vaders sterfdag, 27 jaar geleden	76
Rijexamenvrees	78
Paarden en papa	80
Met denken kom ik er niet	82
Vertrouwen	83
Ma	85
Bruno	86
Baard	88
Moeders laatste uitademing	91
Wat kan een dreumes begrijpen?	93
Stroop	95
Juffrouw Lenie en Sinterklaas	96
Meester Stikkelbroek	98
Klei	100
Wippen	102
Peter	104
Zilverpapier	106
Spiegel	108
De muizenval	110
Wollen liefde	115
Mannenlijn	117
Masterclass met Stephan Hausner - 1	121
Masterclass met Stephan Hausner - 2	125
De vrouw van mijn leven	129
Amerikaans jokeren	131
“Laot maar gaon”	132
Opa zijn = ?	134
Vaders sterfdag, 28 jaar geleden	135
Luisa	136

Depressie	137
De moed zakte weg	138
Sanyassin	139
Accepteren	141
Waken bij mijn stervende moeder	142
Dissociatie	145
Leren mediteren	149
A magical journey	150
Geld	156
In jouw ogen kijk	158
Acteren	159
Nachtmerrie	161
Wonderlijke genezing	163
Wie is de liefste?	165
Het volste vertrouwen	168
Meisje	171
Succes en buikpijn	172
Levend	176
Gevoel volgt beeld	177
Vertrouwen op lichaamscellen	179
Hoe ik mezelf africhtte	181
De hypnotiserende kracht van angst	182
Hoe ik bijna levensgevaarlijk werd	185
Luisteren naar een vrouw kan je leren	188
Bestaan er engelen?	192
Warm eten	196
Een koffiezetapparaat	198
Handjes afhakken	202
In de roos	203
Plassen	205
112	208
Ontspannen = ?	212

Sollicitatie	213
--------------	-----

7 R E C E P T E N

RECEPT 1: Champignons in shoyu of tamari	219
RECEPT 2: Japanse soep met rijstmelk	221
RECEPT 3: Rijsttempeh, gesmoord in shoyu of tamari	223
RECEPT 4: Nasi	225
RECEPT 5: Groente-kokos-soep	228
RECEPT 6: Vissaus (met kokosmelk)	231
RECEPT 7: Thaise soep	233
Over de auteur	235

95 VERHALEN

Wat een bijzonder nieuws! Een aantal Turken heeft tien jaar lang in Ghana een Amerikaanse ambassade gerund die niet echt was: een nepambassade. Tien jaar lang! Er hing een grote foto van president Obama en er wapperde een Amerikaanse vlag. De identiteitsbewijzen, die uiteraard voor veel geld werden uitgegeven, waren echt, maar frauduleus verkregen. Wat heerlijk nep!

En nu denk je misschien *'Ja Ghana, daar kan alles'*, maar dan denk je er echt te licht over. Het gebeurt werkelijk overal. Met een vlag, een uniform, een paar medailles en een identiteitspas ben je zo gemakkelijk nep. Terwijl je echt lijkt. Er bestaan nepagenten, nepdouaniers, nepdiplomaten, nepveteranen, nepartsen, nepverplegers, nepartiesten. Wie weet lopen er wel neppresidenten op deze aardbol rond en ben ik al eens in een nepland op vakantie geweest.

Maar dat is allemaal nog heel speels en grappig. Het ergste maakte ik zojuist nog mee.

Ik stond voor de spiegel, keek mijzelf aan en wist het opeens niet meer zeker: *"Ben ik wel echt?"* Hoe weet ik nou zeker of ik niet nep ben... of ik niet al tien jaar een ander ben? Of nog langer? Mijn identiteitsbewijs zegt mij ineens niets meer. Ik heb dan wel dezelfde lengte (1.93m) als de échte Gerardus Johannes Leonardus Henricus Gerards, maar wat zegt dat nog? Ik kan mezelf van alles wijsmaken.

Kan iemand mij bellen en vertellen of ik echt ben? Jij misschien? O nee, dat heeft ook geen zin. Hoe kan ik nou weten of jij wel echt bent? Help!

Amsterdam, 14 mei 2018. Het is 20.21 uur en nog 22 graden Celsius buiten. Heerlijk. Ja, ik ga nog een wandeling maken. De derde van vandaag. Ik check mijn kleding: kaki kniebroek, dun blauw T-shirt, slippers. Kan nog wel.

Tijdens het afsluiten van mijn deur bedenk ik me dat het straks waarschijnlijk zal afkoelen, zeker in het Vondelpark. Ik ga weer naar binnen en pak mijn twee dunne, wollen meditatiedoeken uit India. Ze waren ooit maroon van kleur, maar nu verschoten. Aangenaam verwarmend zijn ze, en lichtgewicht. Ik sla ze om mijn schouders, klaar voor een ontspannende wandeling. Ik verlaat mijn straat en loop over de Jan Pieter Heijestraat. Zonnebrillen zie ik, zomerjurkjes. 'k Hoor flarden van gezellige terrasgesprekken. Mmmm, ik ruik pizza.

Een kleine, kwieke man loopt mij tegemoet. Wil hij wat vragen? Ja. Ik voel zijn energie binnendringen. Ken ik hem? Heeft-ie geld nodig? Hij spreekt me aan, terwijl ik nog in mijn geheugen zoek of ik hem ooit eerder ontmoet heb. Hij kan 65 jaar zijn, maar ook 70 of 75. Hij is sportief en verzorgd gekleed: beige colbert, donkerblauw overhemd, vlekkeloos witte broek, lichtbruine schoenen met dito riem. Er lopen diepe groeven in zijn gezicht. Lichtjes schitteren in zijn donkere ogen. Zijn huid is wat bleekjes, vergeleken met de mijne. Ik heb hem nooit eerder gezien.

“Wat zegt u, meneer?” Ik merk dat ik mijn hand uitsteek.

Hij twijfelt even.

Dan haalt hij zijn hand uit de zak en legt die in de mijne. Een kleine, zachte hand. Iets geeft me het gevoel dat deze mens veel gezien heeft van de wereld en heel wat ups and downs heeft meegemaakt. En dat hij goed genieten kan.

“Leeft de Dalai Lama nog?”

De vraag verrast me. Ik knik.

“Leeft hij nog!?”

Hij lijkt oprecht verbaasd.

“Ja,” zeg ik. *“Hij komt zelfs naar Nederland. Binnenkort.”* Dat had ik toevallig gisteren gelezen op Facebook.

“Ga je er naartoe?”

“Nee,” hoor ik mezelf antwoorden. Heel resoluut.

“Je lijkt op de Dalai Lama,” zegt hij.

Opeens moet ik lachen.

Ik spreid mijn armen en kijk naar beneden hoe ik er ongeveer uitzie met mijn grote omslagdoeken. De kleine man maakt een beweging die me duidelijk maakt dat hij een eind aan het gesprek gaat maken en verder wil lopen. Daarbij kijkt hij me aan, heft zijn hand op en zegt: *“Je hebt gelijk. Laat de Dalai Lama maar naar jou toekomen.”*



In het Kattenlaantje, bij de ingang van het Vondelpark, ruik ik voor de derde keer vandaag intens aan de eerste roos van deze nieuwe zomer.

Wat zeg ik: zomer?

Het is nog lente!

Mijn jongste kind, Jan, nu 27 jaar, wordt vader. En daarmee word ik grootvader. Voor het eerst opa. Eind juli 2016 kan er een nieuw mens geboren worden: een meisje. Het blijft een wonder. Haar naam weet ik ook al.

Mijn oudste zus Bep vroeg me: *“Ben je al een beetje gewend aan het idee dat je opa wordt?”* Mijn antwoord: *“Nee. Ik ben er zelfs nog steeds niet aan gewend dat ik vader ben”*.

Ik blijf me verbazen in dit leven.

Ondertussen gaat de groeireis van dit wonderlijke schepseltje, mijn eerste kleinkind, gestaag door. Ik zal haar L. noemen. Momenteel zit ze aan het eind van de zesde maand van haar ontwikkeling en volgens oude Indiase wijsheid is L. dan de fase van diepe, diepe slaap voorbij. Dan beginnen haar eerste dromen. Waarom na die zesde maand? Ik weet het niet.

Ik heb geen roze-wolk-gevoelens. Wel heb ik een enorme bewondering voor levensgroei. Wat er uit de versmelting van twee cellen kan ontstaan, daar kan ik maar niet aan wennen. Fabuleus is het. Over 21 jaar leidt die versmelting tot een complex en harmonieus werkend geheel van ongeveer 70.000.000.000.000 minuscule, samenwerkende celletjes. Klein maar dapper. Wist je dat in elk celletje meer dan 100.000 chemische processen per seconde plaatsvinden? Per seconde!

In de tweede maand van L's bestaan waren de cellen al zover dat de huid aangelegd werd en daarmee de basis van aanraking en afscherming. L. weet dat nog niet, maar wij noemen dat het tactiele systeem. Ook is er een begin gemaakt met de aanleg van

het hart, de longen en de spijsverteringsorganen: het visceraal systeem. Het brein van mijn kleindochtertje kon vanaf dat moment — onbewust uiteraard — druk en stroming registreren.

In de derde maand van haar baarmoederleven werden L's spieren, pezen en gewrichten ontwikkeld: het kinesthetische systeem. Kracht, beweging en actie werden vanaf dat moment onderdeel van haar bestaan... dat alles nog steeds in diepe, diepe slaap.

In de 12e week presenteerde L. zich — via een echo-film van 20 minuten — als een actief wezentje dat voortdurend bewoog en geen moment stil lag. De echografist had dat nog nooit eerder gezien.

In de vierde maand werd het evenwichtsorgaan aangelegd: het vestibulaire systeem. Heel belangrijk! L's brein zal voor het eerst de invloed van de zwaartekracht geregistreerd hebben en haar bewegende hoofd zal er vanaf dat moment onbewust mee spelen. Marilou, mijn schoondochter, voelde in die vierde maand voor het eerst L's schopjes en stompjes.

In de vijfde maand werd het olfactorische systeem voltooid: L's neusje. Ze begon te ruiken.

Nu is L. dus bijna zes hele maanden oud. In de afgelopen weken is het vermogen om te proeven — het gustatoire systeem — voltooid. Terwijl ik dit schrijf, is L. bezig af en toe los te komen uit haar diepe, diepe slaap. Alle indrukken werden in de eerste vijf maanden wel geregistreerd in haar brein, maar volledig in onbewuste sferen. Vanaf nu, met dat af en toe wakker en bewust worden, krijgt L. meer en meer een voorproefje van wat haar na de geboorte te wachten staat. Volgens de oude Indiase inzichten is dit ook de

tijd van de eerste dromen. Dat is misschien wel te begrijpen als je weet dat in de zevende maand het auditieve systeem wordt klaargemaakt: dit kleine meisje gaat dan daadwerkelijk horen! Sowieso de hartslag van moeder, en wie weet wat nog meer. Als moeder boert of een scheet laat, of huilt, hoest of lacht, of voedsel verteert... het veroorzaakt een wonderlijke wereld van geluiden die het kind geheel en al omhult. Heb je weleens in een warm bad gelegen met je hoofd onder water? Zoiets zal het zijn. In die zevende maand zal ook het tactiel-empirische systeem vervolmaakt worden: de handjes, voetjes en de hele huid beginnen tastprikkelers waar te nemen, en temperatuurschommelingen.

Aan het eind van de zesde maand beweegt L. nog blind in de baarmoeder. De wereld van haar onbewuste besef werd tot dan toe gevoed door warmte, druk, circulatie van bloed, spiercontracties, spierontspanningen, zwaartekracht, evenwichtsveranderingen, geuren, smaken en geluiden. Pas in de achtste maand zal het tijd zijn voor de activering van het laatste systeem: het visuele.

Ik heb geen idee wat er in de negende maand nog zal plaatsvinden, behalve nog meer groei en vervolmaking. Wat een reis heeft dit mensje dan al afgelegd, om klaar te zijn voor die gigantische overgang: geboren worden! Geboren worden stopt nooit meer. Elke dag, elke minuut, elke seconde. Dat noemen we groei, maar is het niet magisch?

Als L. inademt, ademt het Grote Geheel in haar uit. Als L. uitademt, neemt het Grote Geheel haar in Zich op. Met elke ademhaling drukt het Leven zich dieper in haar uit. Een onzichtbaar verbond. Of zoals Lao Tzu (500 v. Chr.) het verwoordde: *“Bij de geboorte is de mens zacht en zwak en toch is zij in staat het hele leven te leiden dat nog voor haar ligt.”*

Oudjaarsdag. Vandaag en vanavond geen door mijn moeder gebakken oliebolletjes. Ik herinner mij ineens de gretigheid en lust waarmee zij haar eerste verse bol met extra veel suiker bepoederde. Bij de thee. Later nam ze bolletjes tussendoor. In de keuken, voor en na de afwas.

Ik deed graag mee.

“Heerlijk ma. Mag ik er nog een?”

“Och jong. De meugs d'r zoëvuul als se maar wils.”

Ze is nu al vier en een halve maand niet meer bij ons, maar nog zo levendig in mij.

Vanavond zit ik niet meer met haar te kaarten (Amerikaans jokers), niet meer vroeg aan de cava en niet meer wat tv te kijken (omroep Max). Ook ons heffen van een laatste glas om precies middernacht is niet meer. Geen kus meer op haar strak getuiste lippen. Elkaar in de ogen kijken, het is voorbij. Geen vuurwerk meer bewonderen, samen veilig vanachter het raam. Het was elk jaar een avond waarop ze mijn masseren van haar voeten voor het slapen gaan maar oversloeg: het was al zo laat. Om 00.35 uur lagen we dan in bed. Het was goed zo. Zij en ik.

Vanavond luid ik te midden van 1000 man op Club Lite in Amsterdam het nieuwe jaar in. Als wees. Als man. Als een wonderlijk verschijnsel waarvoor ik meer en meer dankbaar ben. En waarnaar ik met verbazing kan staan kijken: dat het bestaat! Dat *ik* besta! Mijn hemel! Mijn hart stroomt over. En mijn tranen vloeien. Warme, natte diamanten. Wat een wonder om te leven! Mede dankzij mijn moeder.



Een verwarmingsketelmonteur kwam langs om een extra bevestigingsbeugel aan de rookgasafvoerpijp te plaatsen.

“Nu verplicht. Nieuwe wet,” legde hij uit.

Ik moest er een plank met tientallen oude archiefmappen voor verplaatsen. Toen hij weg was, leek het me wel handig om eens te kijken of er iets van die paperassen weg kon, en ook van de stoffige mappen die in een nis achter de plank opgeborgen stonden. Er zat ook een wit album tussen. Met dikke, zwarte vellen. Foto's? Wat zat daarin? Nieuwsgierig opende ik het. En werd verrast: foto's van mijn vader.

Ik was helemaal vergeten dat ik dat boek ooit gemaakt had. Er was destijds ook niemand in mijn familie die het wilde bekijken. Foto's van mijn vader, opgebaard in een zee van bloemen en tussen twee enorme kaarsen. Van veraf. Close-up. Zijaanzicht. Van voren. Van bovenaf. Mijn borst opende zich en de daaropvolgende uitademing bracht een enorme ontlading.

Zijn bril. Zijn zijdezachte, zilveren haar dat ik zo graag streelde, iets wat hij na zijn pensioen steeds meer toeliet. Zijn bleke, gevouwen handen. Zijn jukbeenderen, zijn kaaklijn. Zijn dunne lippen.

Met teksten van Osho. Mijn handschrift van 23 jaar geleden, in gouden letters. Hete tranen vloeiden langs mijn neus en over mijn wangen. Mijn mond openhangend. Mijn longen schokkend en hijgend. Mijn buik geslagen door golven van pijn, spijt en gemiste kansen.



“You don’t know how you would have been if you had been allowed total freedom from the very beginning... If your laughter had been free, your love had been free, your joy had been free, and you had not been hindered, interfered with, manipulated, forced, channelized in certain directions.”

Golven van opnieuw geboren worden.

“There’s not anybody like you anywhere in the world — there has never been before and there will never be again.”

Golven van er opeens zijn.

“You are the only one!”

Golven, golven. Klotsende, warme golven.

“So if you feel something is true, live it! Risk! Risk all and everything!”

Golven uit een mysterieuze leegte die ik niet claimen kan.

En niet willen kan.

Diep buigend voor het levend mogen zijn.

Wonderlijk mooie en helende momenten beleef ik op Texel. In het vierkoppige team van *I Am Yoga Travel*. Een yoga-weekend met 16 deelnemers. Als enige man te midden van 19 vrouwen van alle leeftijden. Ik mocht vrijdagavond voor hen zingen en gitaar spelen. Alle uitgekozen nummers waren vertolkbaar met drie vingers van mijn linkerhand. Mijn pink verdroeg nog geen druk na de operatieve behandeling aan ‘mijn Dupeytren’. We zongen samen en lachten veel. Op een druilerige zaterdagmiddag schilderde ik voor het eerst in mijn leven op canvas met acrylverf. Ik ging los! Van donker naar licht. Wat was het? Liefde, verbinding, dankbaarheid?

